

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Kasvatusteaduste õppekava

Liisa Pedoksaar

ÕPETAJATE TOIMETULEKUPROFIILID JA NENDE SEOS PSÜHHOLOOGILISTE
BAASVAJADUSTE RAHULDAMISE TASEMEGA
magistritöö

Juhendaja: nooremteadur Liina Adov

Tartu 2018

Sisukord

Sissejuhatus	3
1 Teoreetiline ülevaade.....	6
1.1 Toimetulek	6
1.1.1. Toimetuleku uurimisvaldkonna kujunemine ja areng	6
1.1.2. Toimetuleku dimensioonid.....	8
1.1.3. Toimetuleku uurimine ja toimetulekuprofiilid	10
1.2 Enesemääratlemise teooria ja psühholoogilised baasvajadused	11
1.3 Toimetulekuviiside ja psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise seosed.....	12
1.4 Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused	13
2 Metoodika.....	14
2.1 Protseduur	14
2.2 Valim.....	14
2.3 Uurimisinstrumendid	15
2.3.1. Toimetulekuviiside küsimustik	16
2.3.2. Psühholoogiliste baasvajaduste küsimustik	16
2.4 Andmeanalüüs	17
3 Tulemused	19
3.1 Toimetulekuprofiilid	19
3.1.1. Klastritele nimetuste andmine.....	20
3.1.2. Toimetulekuprofiilide taustaandmed.....	22
3.2 Toimetulekuprofiilide seosed psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määraga.....	25
4 Arutelu.....	27
Kokkuvõte	34
Summary	35
Tänuõnad	36
Autorsuse kinnitus.....	36
Kasutatud kirjandus.....	37
Lisad	43

Sissejuhatus

Õpetajaamet on äärmiselt stressirohke elukutse, nagu kinnitavad ka mitmed teadusuuringud. Näiteks Kyriacou (2001) on oma ülevaateartiklis välja toonud, et õpetajaamet on üks kõrgeima stressitasemega elukutseid. Montgomery ja Rupp (2005) kinnitavad, et stressirohke töö põhjustab paljudele õpetajatele emotsionaalseid probleeme. Juba aastakümneid tagasi on näidatud (Folkman, Lazarus; Gruen, & DeLongis, 1986), et stress võib halvendada lisaks õpetajate isiklikule heaolule ka nende töösooritust. Õpetajate töö omakorda mõjutab aga otseselt õpilasi, mistõttu halveneb ka nende olukord, kui õpetajad ei tule toime stressiga. Pikaajaline püsiv stress võib põhjustada ametialast läbipõlemist ja/või õpetajaametist lahkumist. Viimast võib pidada eriti negatiivseks selles kontekstis, et Eestis valitseb üha suurem puudus õpetajatest (vt nt Raudla, 2017; Tamm & Tamm, 2017).

Stressi mõju aitab leevendada stressiga toimetulek ehk inimese käitumuslikud ja kognitiivsed püüded tulla toime stressirohke olukorraga: muuta seda, vähendada selle mõju või leppida olukorraga (Lazarus & Folkman, 1984). Seega on inimestel heade toimetulekuoskuste abil võimalik ka stressirohketes töötingimustes säilitada heaolu ja tõhusus, mis on väärtuslik teadmine, arvestades et kooli keskkonnas on stress paljuski vältimatu (Herman et al., 2018).

Folkman ja Moskowitz (2004) on märkinud, et paljud uurijad on soovinud toimetuleku abil selgitada, miks mõned inimesed tulevad stressirohketes olukordades toime paremini kui teised. Selliseid individuaalseid erinevusi stressireaktsioonides aitavad tuvastada ka mitmed teised uurimisvaldkonnad (nt kultuur, isiksus), kuid toimetuleku eeliseks on asjaolu, et tegu pole vaid selgitava kontseptsiooniga, vaid see võimaldab ka olukorda parandada.

Siiani on stressiga toimetuleku uuringud keskendunud peamiselt toimetulekuviiside analüüsimisele eraldiseisvate muutujatena. Käesoleval sajandil on aga üha enam kõlapinda ning levikut leidnud seisukoht, et toimetulekuviiside uurimisel oleks mõistlik keskenduda rohkem indiviidikesksele analüüsile (Herman et al., 2018). Sellise seisukoha põhjenduseks on asjaolu, et toimetulekuviisid ei ole üksteist välistavad ning inimesed kasutavad reeglina mitmeid toimetulekuviise samaaegselt (Sideridis, 2006).

Eelnevast tulenevalt on hakatud uurima toimetulekuprofiile ehk läbilõikeid inimeste poolt kasutatavatest toimetulekuviisidest, kuna seda peetakse oluliselt inforikkamaks kui toimetulekuviiside uurimist eraldiseisvatena (Eisenbarth, 2012).

Toimetulekuprofiilide tuvastamise eesmärgil on hakatud toimetulekuviiside uurimisel üha enam kasutama klasteranalüüsi (või mõnd analoogset objektide klassifitseerimise meetodit, nt

latentset profiilianalüüsi), mille abil saab kaardistada iseloomulikud toimetulekuprofiilid uurimisel valimis (Doron, Thomas-Ollivier, Vachon, & Fortes-Bourbousson, 2013; Eisenbarth, 2012; Kaluza, 2000; Nielsen & Knardahl, 2014). Sellist analüüsimeetodit pole käesoleva magistr töö autorile teadaolevalt Eestis varem kasutatud, kuigi stressiga toimetulekut on uuritud suhteliselt palju (vt nt Kallasmaa & Pulver, 2000; Rätsep, Kallasmaa, Pulver, & Gross-Paju, 2000; Sakk, 2013; Tomberg, Toomela, Pulver, & Tikk, 2005).

Toetudes eelkirjeldatule, on käesolevas magistr töös eesmärgiks seatud Eesti õpetajate toimetulekuviiside kaardistamine toimetulekuprofiilide abil. Stressiga toimetulekut mõjutavad nii keskkondlikud kui ka isiksuslikud faktorid, seepärast on võetud täiendavalt vaatluse alla õpetajate psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamine, et selgitada välja, kas see on seotud õpetajate stressiga toimetulekuga.

Deci ja Ryani enesemääratlemise teooria kohaselt (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000) on inimese tõhusa toimimise eelduseks psühholoogiliste baasvajaduste (autonoomiavajadus, kompetentsusvajadus ja seotusvajadus) rahuldamine. Eelnevast võib järeldada, et baasvajaduste rahuldamine mängib rolli ka toimivate toimetulekuviiside valikul.

Leiduvad mõned üldisemad teoreetilised käsitlused, mis toovad välja seosed enesemääratlemise teooria ja toimetulekuviiside vahel (nt Ntoumanis, Edmunds, & Duda, 2009; Weinstein & Ryan, 2011), kuid empiirilist tõendusmaterjali napib. Toimetulekuviiside seoseid on uuritud paljude psühholoogiliste näitajatega (äärmiselt levinud on nt uuringud, mis analüüsivad toimetulekuviiside seoseid stressi, läbipõlemise, rahulolu, enesetõhususe, vaimse tervisega), kuid magistr töö autoril ei ole õnnestunud leida empiirilisi uuringuid, mis uuriks toimetulekuviiside seost baasvajaduste rahuldamise määraga. Seega jääb õhku küsimus, kas rahuldatud psühholoogiliste baasvajadustega inimesed tõepoolest valivad kohastumuslikumad viisid stressiga toimetulekuks kui rahuldamata psühholoogiliste baasvajadustega inimesed. Seepärast oligi äärmiselt huvitav testida empiiriliste andmete peal, kas eksisteerib selline seos toimetulekuprofiilide ja baasvajaduste rahuldamise määra vahel.

Baasvajaduste rahuldamise vajadust on märgatud ka erasektori uurijate poolt, kes küll otseselt enesemääratlemise teooriale ei toetu, ent toovad välja samasisulised nendingud. Tallinna Tehnikaülikooli ärikorralduse eksperdid Jaana Sepp ja Piia Tint (2018) töid hiljuti kultuurilehes Sirp välja, et kuigi stress on tänapäeva maailmas paratamatu, peaks tööandjad seadma eesmärgiks luua vaimset tervist toetav töökeskkond, kuna see suurendab töötajate töövõimet, motivatsiooni ja sooritust. Edukaid organisatsioone eristab see, et töötajaid koheldakse partneritena, kes panustavad organisatsiooni eesmärkide saavutamisse ja uuenduslikesse lahendustesse (= autonoomiavajaduse toetamine), olulisel kohal on

tööülesannete selgus ja vastutusala kindlad piirid (= kompetentsusvajaduse toetamine), meeskonnavaim ja ühtekuuluvustunne (= kuulumisvajaduse toetamine).

Kokkuvõttes võib eelviidatud allikatele toetudes väita, et toimetulekuprofiilid annavad olulist infot õpetajate stressiga toimetuleku kohta ning psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamine toetab üldiselt inimeste paremat toimimist. Käesolevas magistritöös soovitakse leida nende kahe konstrukti omavahelist seost ehk kinnitust teoreetilistele seisukohtadele, et baasvajaduste rahuldamise määr on seotud toimetulekuviiside valikuga.

Uurimuse eesmärk: tuvastada klasteranalüüsi abil õpetajate iseloomulikud toimetulekuprofiilid ning nende seosed psühholoogiliste baasvajaduste täitmise tasemega.

Uurimisküsimused:

- 1) Kas õpetajate toimetulekuviiside klasteranalüüs võimaldab välja tuua selgelt eristuvad toimetulekuprofiilid?
- 2) Kas – ning kui jah, siis kuidas – klasteranalüüsiga leitud õpetajate toimetulekuprofiilid on seotud psühholoogiliste baasvajaduste täitmise määraga?

Käesolev magistritöö koosneb neljast osast. Esimeses osas antakse ülevaade toimetuleku ja enesemääratlemise teooria teadusliku käsitlemise teoreetilistest alustest. Keskendutakse toimetulekuprofiilidele, nende uurimisele klasteranalüüsiga ning psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise olulisusele. Metoodika osas kirjeldatakse uurimisprotseduuri ja valimit ning tutvustatakse uurimisinstrumente ja andmeanalüüsimeetodeid. Töö kolmandas osas antakse ülevaade saadud tulemustest ning viimases osas analüüsitakse saadud tulemusi ja seostatakse need varasemate uurimistulemustega.

1 Teoreetiline ülevaade

1.1 Toimetulek

Teaduskirjanduses levinuima ülddefinitsiooni kohaselt mõistetakse toimetulekut kui inimese käitumuslikke ja kognitiivseid püüdeid tulla toime stressirohke olukorraga (kasutatud nt järgmistes artiklites: Doron, Trouillet, Maneveau, Neveu, & Ninot, 2015; Eisenbarth, 2012; Krohne, 2002; Melin, Astvik, & Bernhard-Oettel, 2014; Nielsen & Knardahl, 2014; Ortega, Gomà-i-Freixanet, & Deu, 2016; Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002; Tennen, Affleck, Armeli, & Carney, 2000). See lihtsustatud definitsioon pärineb stressi ja toimetuleku transaktsioonilise teooria alusepanijailt Richard Lazaruselt ja Susan Folkmanilt, kelle täpsemalt sõnastatud definitsiooni kohaselt on toimetulek inimese kognitiivsed ja käitumuslikud püüded hallata (vähendada, minimeerida, ületada või välja kannatada) inimese ja keskkonna vahelise transaktsiooni käigus tekkinud sisemised ja välised nõuded, mida ta on hinnanud isiklike ressursse koormavateks või ületavateks (Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Lazarus & Folkman, 1987).

1.1.1. Toimetuleku uurimisvaldkonna kujunemine ja areng

Esimesed püüded teaduslikult uurida inimeste reaktsioone stressirohketele olukordadele ulatuvad 19.–20. sajandi vahetusse, mil Sigmund Freud sõnastas ego kaitsemehhanismide kontseptsiooni (Suls, David, & Harvey, 1996). Kaitsemehhanisme peeti isiksuse osaks olevateks alateadlikeks protsessideks, mis aitavad inimesel reaalsust moonutades stressiga toime tulla (Kramer, 2010) ning mõned neist usuti seotud olevat psühhopaatoloogiatega (Lazarus, 1993). Alateadlike protsesse oli pea võimatu usaldusväärselt hinnata, mistõttu empiiriline tõendusmaterjal selle teoreetilise lähenemise kohta oli nõrk (Somerfield & McCrae, 2000). Kaitsemehhanismide teooriat on edasi arendatud ning uuritud toimetulekust eraldiseisva kontseptsioonina (ülevaateks vt nt Cramer, 1998 ja Kramer, 2010).

20. sajandi keskpaigas keskenduti psühholoogias teadusliku tõsiseltvõetavuse nimel võimalikult objektiivsetele hindamistele ning toimetulekut uuriti loomkatsete abil (Somerfield & McCrae, 2000). Niinimetatud stressi loomse mudeli (*animal model of stress*) kohaselt on toimetulek defineeritud õpitud käitumistena, mis aitavad kaasa ellujäämisele, kui seistakse silmitsi tõsiste ohtudega.

Järgmine arenguhüpe toimetuleku uurimises toimus samaaegselt nn „kognitiivse revolutsiooniga” psühholoogias (Folkman & Moskowitz, 2004), kui mõisteti, et kognitsioonid

võivad mõjutada reaalsuse tajumist ning sellest tulenevalt inimese käitumist. Alguse sai transaktsiooniline lähenemine, mis rõhutas situatsioonilisi ja kognitiivseid mõjusid toimetulekule, vähendades samaaegselt individuaalsete erinevuste rolli (Suls et al., 1996). Lazarus laiendas toimetuleku mõistet patoloogiatelt tavaliste inimeste käitumuslikele ja kognitiivsetele reaktsioonidele igapäevaelu stressile (Folkman & Moskowitz, 2004).

Transaktsioonilise teooria kohaselt on inimene ja keskkond pidevas vastastikku mõjutavas seoses ehk transaktsioonis. Oluline rõhuasetus on kognitiivsetel hinnangutel, mis inimene stressirohkele olukorrale annab. Hinnangud sõltuvad nii individuaalsetest eripäradest kui ka olukorrast ning neist lähtuvalt valib inimene vastavad toimetulekukäitumised. Folkman ja Lazarus kolleegidega on kognitiivsete hinnangute seoseid toimetulekuga näidanud mitmetes empiirilistes uuringutes (vt nt Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986).

Kognitiivsed hinnangud stressirohkele olukorrale jagunevad kaheks: esmased (mis on kaalul?) ja teisesed (millised on toimetulekuvõimalused?). Hindamiste tulemusena selgub, mis laadi stressiallikaga on tegu: kahju/kaotus (kahjustused on juba tehtud), oht (võimalus kahju tekkimisele) või väljakutse (võimalus väljuda olukorrast nii kahjude kui kasudega). Kognitiivsetest hinnangutest põhjalikuma ülevaate saamiseks vt nt Lazarus & Folkman, 1984; Folkman ja Moskowitz, 2004; Krohne, 2002; Montgomery ja Rupp, 2005.

Alates 1970ndate aastate lõpust toimetuleku uurimine intensiivistus, iseäranis pärast seda, kui Folkman ja Lazarus avaldasid oma toimetulekuviiside uurimisinstrumendi (*Ways of Coping Checklist*, Folkman & Lazarus, 1980) ning toimetulek iseseisva uurimisharuna psühholoogias areneski välja 1970.–1980ndatel aastatel (Folkman & Moskowitz, 2004).

Hoolimata rohketest uuringutest nenditi viimasel sajandivahtusel, et toimetuleku uurimisvaldkond on kriisis (Somerfield & McCrae, 2000), kuna teooriate ja uuringute metodoloogiad pole ühilduvad. Umbes samal ajal toimuski uus toimetuleku-uuringute metodoloogiline elavnemine ja mitmekesisustumine. Suurenes suunatus kliinilisele praktikale ja nõustamisele, leidmaks uurimistulemustest praktilisi väljundeid, et tõhustada sekkumisviise inimeste abistamiseks stressiga toimetulekul. Kujunesid paljud uued uurimissuunad, teooriad ja meetodid, nt proaktiivne toimetulek, emotsioonikeskne lähenemine toimetulekule, pideva toimetuleku protsessi lähenemine (*daily process approach*), toimetuleku duaalse protsessi mudel (*dual process model*) ja toimetuleku profiilidena uurimine.

Õpetajate stressiga toimetulekut on uuritud ka Eestis. Analüüsitud on toimetuleku rolli kliinilises kontekstis (nt Tomberg et al., 2005) ja õppimise kontekstis (nt Sakk, 2013) ning toimetulekuviiside seoseid isiksusega (nt Rätsep et al., 2000); sel teemal on kirjutatud ka

mitmeid magistritöid (nt Käesel, 2010; Mugu, 2011; Peitel, 2017; Saveli, 2015). Uuringud on olnud enamasti kirjeldavad või võrdlevad; profiilidena toimetulekut uuritud ei ole.

1.1.2. Toimetuleku dimensioonid

Toimetuleku olemust on teadlaste poolt aastate jooksul püütud korduvalt kirjeldada kategoriseerimise abil, mistõttu on tulemusena tekkinud äärmiselt palju erinevaid liigitussüsteeme. Osaliselt on selle tinginud stressi ja toimetuleku teooriate areng aja jooksul (täiendavad dimensioonid tänu uutele uuringutele), ent teisalt on tegu ilmselt süsteemse probleemiga – toimetulek on olemuslikult niivõrd mitmemõõtmeline nähtus, et seetõttu polegi võimalik päris üheselt määratleda lõplikku toimetuleku struktuuri (Skinner et al., 2003). Järgnevalt on toimetuleku dimensioonide rohkust illustreeritud neist mõne levinuma lühiülevaadetega.

Üks läbivaid toimetuleku olemuse kohta käivatest diskussioonidest on seotud selle stabiilsusega. Loomuomane lähemine toimetulekule (*dispositional approach; trait-oriented coping*) vaatab toimetulekut kui inimesele iseloomulikke suhteliselt püsivaid käitumismustreid ja seob selle isiksuseomadustega. Situatsiooniline või protsessikeskne lähenemine toimetulekule (*situational/process approach; state-oriented coping*) vaatab toimetulekut peamiselt stressiolukorrast ja selle asjaoludest sõltuvana ning omistab vähem tähelepanu individuaalsetele erinevustele. (Krohne, 2002; Connor-Smith & Flachsbarth, 2007).

Lazarus ja Folkman kui toimetuleku protsessi-lähenemise toetajad analüüsisid oma 1985. aasta uuringus (Folkman & Lazarus, 1985) tudengite toimetulekut kolmel eksamiga seotud ajahetkel (eksamiks valmistumisel, tulemuste ootamisel ja pärast tulemuste teadasaamist) ning tuvastasid, et inimesed valisid olukorrast sõltuvalt erinevad toimetulekukäitumised. Toimetuleku dispositsioonilise olemuse toetajad omakorda kritiseerivad protsessi-lähenemise uurimisinstrumentide psühhomeetrilist kvaliteeti ning on oma uuringutes näidanud isiksuse mõju toimetulekuviiside valikule (vt nt Carver & Connor-Smith, 2010; Parker & Endler, 1992; Parker, Endler & Bagby, 1993; Rätsep et al., 2000).

Lazarus ja Folkman (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984, 1987) on eesmärgist lähtuvalt eristanud probleemile suunatud toimetulekut (*problem-focused coping*) ja emotsioonile suunatud toimetulekut (*emotion-focused coping*). Neist esimene, probleemile suunatud toimetulek, hõlmab tegevusi, mis on suunatud otseselt stressi tekitava probleemi lahendamisele, nt võimalike lahenduste väljamõtlemine või konkreetset tegevused, mis aitavad kaasa probleemi lahendamisele. Emotsioonidele suunatud toimetulek viitab

leevendavatele abinõudele, millega vähendada inimese enda negatiivseid emotsioone, nt emotsioonide väljendamine või lohutuse otsimine teistelt inimestelt.

Mõned uurijad on probleemile ja emotsioonidele suunatud toimetuleku liigitusele lisanud täiendavaid kategooriaid. Näiteks tähendusele või hinnangule suunatud toimetulek (*meaning-focused/appraisal-focused coping*), kus kasutatakse kognitiivseid strateegiaid olukorra tähenduse või sellele antava hinnangu mõjutamiseks (Folkman & Moskowitz, 2004; Pearlin & Schooler, 1978; Skinner et al., 2003).

Montgomery ja Rupp (2005) eristavad oma metaanalüüsis koostatud õpetaja stressi ja toimetuleku mudelis aktiivset (*active coping*) ja passiivset toimetulekut (*passive coping*). Aktiivne toimetulek võib esineda kognitiivsete strateegiatena (nt perspektiivi muutmine, enesekontrolli rakendamine), käitumuslike strateegiatena (nt töömahule piirangute seadmine, teistelt abi otsimine) ja emotsionaalsete strateegiatena (nt rahunemine, positiivne mõtlemine); samuti võib see väljenduda inimeste kehalistes reaktsioonides või tervises seisundis. Seevastu passiivseid toimetulekumehhanisme, nt alkoholi tarvitamine või vältimine, iseloomustab otsese seotuse puudumine stressiallikaga sellele lahenduse leidmiseks. Erinevates artiklites on aktiivset toimetulekut nimetatud ka lähenevaks toimetulekuks (*approach/engagement coping*) ja passiivset toimetulekut vältivaks toimetulekuks (*avoidant/disengagement coping*) (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Lähtuvalt toimetuleku väljendumisest eristatakse käitumislikku (*behavioral*) ja kognitiivset (*cognitive*) toimetulekut. Neist esimene väljendub otseses tegevuses ja teine oma mõtlemise suunamises. Kognitiivset toimetulekut võib nimetada ka kognitiivseks emotsioonide reguleerimiseks, sest mõlemal juhul on tegu kognitiivsel viisil emotsionaalselt häiriva informatsiooni vastu võtmisega (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Toimetulek on suunatud stressiga hakkama saamisele, seepärast on püütud eristada toimetulekuviise nende tõhususe alusel. Tõhusaks toimetulekuks (*adaptive coping*) peetakse selliseid käitumisi, mis aitavad kaasa inimese kohanemisele stressirohke olukorraga ning ebatõhusaks (*maladaptive coping*) sellist toimetulekut, mille tulemusena stressi tase säilib või isegi suureneb (Nielsen & Knardahl, 2014; Penley et al., 2002; Somerfield & McCrae, 2000). Seejuures ei ole aga võimalik tuua välja universaalselt tõhusaid või ebatõhusaid toimetulekuviise, kuna nende toimivust mõjutavad nii situatsioonist tulenevad faktorid (nt kas situatsioon on muudetav) kui ka isikust tulenevad asjaolud (nt inimese väärtused) (Folkman & Moskowitz, 2004).

1.1.3. Toimetuleku uurimine ja toimetulekuprofiilid

Toimetuleku uurimiseks on välja töötatud väga palju uurimisinstrumente ja erinevate küsimustike rohkus muudab võrdleva analüüsi keerukaks (Schwarzer & Schwarzer, 1996; Skinner et al., 2003). Laias laastus saab levinumad toimetuleku uurimisinstrumentid jagada kaheks, sõltuvalt sellest, kas uuritakse inimeste toimetulekuviise mingis konkreetses toimetulekusituatsioonis või vaadeldakse inimese harjumuspäraseid toimetulekuviise sõltumata stressirohkest situatsioonist (Beutler & Moos, 2003). Esimese, protsessipõhise lähenemise tuntuim esindaja on Folkmani ja Lazaruse toimetulekuviiside küsimustik *Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* (Folkman & Lazarus, 1988). Teise, dispositsioonilist lähenemist esindava kategooria tuntumad esindajad on *COPE inventory* (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), *Multidimensional Coping Inventory (MCI)* (Endler & Parker, 1990) ning käesolevas magistritöös kasutatav *Brief COPE* (Carver, 1997).

Toimetulekuviiside küsimustike tulemusi on väga sageli analüüsitud tunnusekeskselt, st seades uurimuse keskmesse toimetulekuviisid ning vaadeldes neid eraldiseisvate tunnustena (Herman et al., 2018). Käesoleval sajandil on aga üha enam kõlapinda ning levikut leidnud seisukoht, et toimetulekuviiside uurimisel oleks mõistlik keskenduda rohkem indiviidikesksele analüüsile. Sellise seisukoha põhjenduseks on asjaolu, et toimetulekuviisid ei ole üksteist välistavad ning inimesed kasutavad reeglina mitmeid toimetulekuviise samaaegselt. Lazarus ja Folkman on juba oma varasemates uurimustes (nt Lazarus & Folkman, 1984, 1987) märkinud, et inimesed kasutavad stressiga kokku puutudes samaaegselt erinevaid toimetulekuviise – nii emotsioonidele kui ka probleemile suunatud – ning et neid ei tohiks pidada teineteist välistavateks. Seega on keeruline – kui mitte võimatu – saada inimese toimetulekuviiside valikust terviklikku ja ülevaatlikku pilti, vaadeldes toimetulekukäitumisi üksikshaaval, eraldiseisvatena. Lisaks on uuringutes selgunud, et toimetulekuviisid omavad üksteise suhtes ka teatud koosmõju. Näiteks Garnefski, Kraaij ja Spinhoven (2001) näitasid oma uuringuga, et depressiooni ja ärevuse sümptomid ei ole seotud konkreetsete toimetulekuviisidega, vaid mitmete strateegiate koosmõjuga.

Eelnevast tulenevalt on hakatud uurima toimetulekuviiside kasutamist üheskoos, nii et muutujaks on erinevate toimetulekuviiside kasutamise määr. Läbilõige inimese poolt rakendatavate toimetulekuviiside komplektist koos nende kasutamise määradega ongi toimetulekuprofiil. Toimetulekuprofiil, mis annab tervikpildi inimese poolt eelistatud ja vähem kasutatud toimetulekuviisidest, võib olla oluliselt inforikkam kui nt ühe või teise konkreetse toimetulekuviisi kasutamise absoluutmäär eraldiseisvatena (Eisenbarth, 2012).

Toimetulekuprofiilide kaardistamise eesmärgil on hakatud toimetuleviiside uurimisel üha enam kasutama klasteranalüüsi (või mõnd analoogset objektide klassifitseerimise meetodit, nt latentset profiilianalüüsi), mille abil saab kaardistada iseloomulikud toimetulekuprofiilid uurimiseluses valimis (vt nt Doron et al., 2013, 2015; Eisenbarth, 2012; Kaluza, 2000; Nielsen & Knardahl, 2014). Järgnevalt on lähemalt kirjeldatud klasteranalüüsi toimimispõhimõtteid ning selle eeliseid toimetuleku uurimisel.

1.2 Enesemääratlemise teooria ja psühholoogilised baasvajadused

Enesemääratlemise teooria on Deci ja Ryan'i (Deci & Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000) poolt välja töötatud makroteooria, mille keskmes on inimese motivatsioon. Motivatsiooni kohta on välja töötatud detailne taksonoomia skaalal sisemine (enese määratletud) motivatsioon – väline (kontrollitud) motivatsioon – amotivatsioon. Uuendusena võrreldes varasemate lähenemistega on väline motivatsioon omakorda samal skaalal erinevate vormidena määratletud. Alates kõige kõrgema enesemääratlemise tasemega vormist: integreeritud regulatsioon, identifitseeritud regulatsioon, peale surutud (*introjected*) regulatsioon ja välispidine (*external*) regulatsioon. Teooria kohaselt on inimese käitumine seda tõhusam ja eesmärgipärasem, mida rohkem on tegevus enese poolt määratletud (*self-determined*). Enesemääratlemist mõistetakse autonoomia sünonüümina ning sedastatakse, et enese määratletud eesmärkide poole püüeldakse ilma igasuguse välise surveta, puhtalt eneseteostuslikult.

Enesemääratlemise teooria kohaselt on inimesed aktiivsed, kasvule suunatud organismid, kes loomu poolest püüdleavad psüühilise terviklikkuse poole (Chen et al., 2015; Weinstein & Ryan, 2011). Teisisõnu võib öelda, et on inimeste kohastumuslik omadus osaleda huvitavates tegevustes, rakendada oma võimeid, teostada seotust sotsiaalsetes gruppides ning integreerida intrapsüühilised ja inimestevahelised kogemused võimalikult ühtseks. Inimestele omistatakse kolm psühholoogilist baasvajadust: autonoomiavajadus, kompetentsusvajadus ja seotusvajadus.

Autonoomiavajadus esindab indiviidi loomumast soovi tunda end tahtejõulisena ja kogeda valikuvabadust ning psühholoogilist vabadust tegevuste sooritamisel. Kuigi autonoomia harilikult toetab psühholoogilise vabaduse tunnet, võivad inimesed kogeda autonoomiavajaduse rahuldamist ka oludes, kus nad sõltuvad teistest või täidavad teiste korraldusi – juhul, kui nad näevad seejuures tegevuse mõttekust ning saavad selle enda motivatsiooni internaliseerida.

Kompetentsusvajadus on inimeste loomumane soov tunda end keskkonnaga suhestudes tõhusana; võtta ette väljakutsuvaid eesmärke, et katsetada ning arendada oma oskusi. Kompetentsusvajaduse rahuldamine võimaldab inimestel kohaneda keerukates ja muutuvates keskkondades.

Seotusvajadusena mõistetakse inimese loomumast soovi tunda end teistega seotuna, st grupi liikmena; armastada ja hoolida ning olla armastatud ja hoolitud. Seotusvajadus on rahuldatud, kui inimene tunneb ühtekuuluvustunnet ja loob teistega lähedasi suhteid. Eeldatakse, et inimestel on loomulik kalduvus kuuluda sotsiaalsesse võrgustikku.

Baasvajaduste rahuldamine on otseselt seotud inimese heaoluga, mida siinjuures ei mõisteta pelgalt subjektiivse tajuna, vaid lausa organismiomase funktsioonina, mille kaudu inimene saavutab elujõu, psühholoogilise paindlikkuse ja sügavama sisemise heaolu tajumise. Mitmed uuringud on empiiriliselt näidanud baasvajaduste rahuldamise seost inimeste heaolu, tervise, tööalase tõhususe jt psühholoogiliste näitajatega (vt nt Deci et al., 2001; Ryan, 1995; Sheldon & Gunz, 2009).

1.3 Toimetulekuviiside ja psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise seosed

Enesemääratlemise teooria kohaselt tagab psühholoogiliste baasvajaduste (autonoomiavajadus, kompetentsusvajadus ja seotusvajadus) rahuldamine inimese tõhusa toimimise. Eelnevast võib järeldada, et baasvajaduste rahuldamine mängib rolli ka toimivamate toimetulekuviiside valikul ja rakendamisel. Ja ka vastupidi: rahuldamata baasvajadustega inimesed peaksid teooria kohaselt stressiga kehvemini toime tulema. Käesoleva magistritöö autoril ei ole õnnestunud leida empiirilisi uuringuid, mis analüüsiks otseselt toimetulekuviiside ja baasvajaduste rahuldamise määra omavahelist seost, kuid on mõned teadusartiklid, mis nende kahe fenomeni koosinemist vaatlevad. Järgnevalt on esitatud lühiülevaade neist artiklitest.

Li jt (2016) on uurinud psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise ja stressiga toimetuleku vahendavat mõju stressirohkete elujuhtumite ja järgneva internetisõltuvuse vahel. Autorid leidsid, et psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamine on seejuures üks esmastest vahendavatest mehhanismidest. Toimetulekuviisid on aga üks mõjuritest, mis toob kaasa selle, et stressirohked sündmused avaldavad erinevat mõju teismeliste internetisõltuvuse tekkele. Seega on selles uuringus hõlmatud psühholoogilised baasvajadused ühte mudelisse, ent otseselt nende omavahelisi seoseid siiski uuritud ei ole.

Weinstein ja Ryan (2011) on välja toonud seosed baasvajaduste rahuldamise ja tõhusama toimetulekuviiside kasutamise vahel. Kompetentsusvajaduse rahuldamine aitab paindlikumalt valida sobivaid toimetulekuviise. Autonoomiavajaduse rahuldamisel on üldine stressitaseme

madaldav mõju, mis omakorda soodustab aktiivsemat toimetulekut: kõrge stressitasemega on suurem tõenäosus langetada esmane kognitiivne hinnang, et stressirohke olukorra näol on ohu või koguni kaotusega (mitte väljakutsega) ning sellest tulenevalt loobuda püüdest toime tulla. Seotusvajaduse rahuldamine toetab lähenevate (*approach*) toimetulekuviiiside kasutamist (vastandina üldjuhul ebatõhusatele vältivatele toimetulekuviiisidele (*avoidance coping*)).

Weinstein ja Ryan (2011) rõhutavad, et toetaval keskkonnal on oluline mõju inimeste tõhusale toimimisele ning soovivad ka töökohtades pöörata töötajate stressileevendamise eesmärgil tähelepanu nende baasvajaduste rahuldamisele.

Ntoumanis jt (2009) analüüsisid toimetulekuprotsessi enesemääratlemise teooria perspektiivist ning pakkusid välja mudeli, kuidas mõlema teooria komponendid võiksid omavahel seotud olla. Baasvajaduste rahuldamise ja toimetuleku vahel need autorid ei näinud otsest seost, vaid pakkusid, et tegu on vahendatud seosega läbi esmase hindamise otsustusprotsessi (*primary stress appraisal*). Rahuldatud baasvajadustega inimesed hindavad potentsiaalseid stressoreid positiivsemas valguses skaalal kaotus–oht–väljakutse ja seeläbi valivad tõhusamad toimetulekuviiisid.

Kuna empiirilist tõendusmaterjali selle kohta, et toimetulekuviiisid ja baasvajaduste rahuldamise määra vahel esineb otsene seos, ei ole õnnestunud leida, soovitaksegi käesoleva uuringuga tuvastada, kas ning mis kujul see esineb.

1.4 Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Toimetulekuprofiilid annavad olulist infot õpetajate stressiga toimetuleku kohta ning psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamine toetab üldiselt inimeste paremat toimimist. Käesolevas magistritöös soovitakse leida nende kahe konstrukti omavahelist seost ehk kinnitust teoreetilistele seisukohtadele, et baasvajaduste rahuldamise määr on seotud toimetulekuviiiside valikuga.

Uurimuse eesmärk: tuvastada klasteranalüüsi abil õpetajate iseloomulikud toimetulekuprofiilid ning nende seosed psühholoogiliste baasvajaduste täitmise tasemega.

Uurimisküsimused:

- 1) Kas õpetajate toimetulekuviiiside klasteranalüüs võimaldab välja tuua selgelt eristuvad toimetulekuprofiilid?
- 2) Kas – ning kui jah, siis kuidas – klasteranalüüsiga leitud õpetajate toimetulekuprofiilid on seotud psühholoogiliste baasvajaduste täitmise määraga?

2 Metoodika

2.1 Protseduur

Magistritöös kasutatakse longituuduuringu „Õpetajate emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid“ raames 2017/2018. aastal kogutud andmetest üht läbilõikelist osa (esimese laine andmeid), mis on kogutud märtsis-aprillis 2017.

Õpetaja emotsionaalne tervise uuringu andmeid koguti veebipõhise anonüümse küsimustikuga Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi internetipõhiste uuringute veebikeskkonnas Kaemus. Info uuringu kohta koos küsimustiku lingiga saadeti 405 kooli üldmeiliaadressile, mis leiti koolide kodulehekülgedelt. Uuringu kodulehekülge (https://sisu.ut.ee/opetaja_emotsionaalnetervis) jagati sotsiaalmeedias ja õpetajate vaimse tervise teemalises Õpetajate Lehe artiklis (Adov, 2017), kus tutvustati ka uuringut. Uuring koosnes 11 osast (kokku ligi 200 küsimust) ning enne küsimustele vastamist informeeriti osalejaid uuringu eesmärgist ja põhisistust ning kinnitati, et vastuseid kasutatakse konfidentsiaalselt.

Andmed koguti enesekohaste valikvastustega ankeetidega interneti teel, selleks et saada võimalikult suur valim, tagades samas vastajaile võimalikult väikese ajakulu, arvestades küsimustike mahukust. Enamikul õpetajatest kulus vastamiseks aega vähem kui tund.

Eesti teadlaste eetikakoodeksi (Eesti Teaduste Akadeemia, 2002) punkti 2.6. kohaselt peavad teadusuuringud, mille uurimisobjektiks on inimesed, olema kooskõlas inimväärikuse ja põhiliste inimõigustega ning uuritavatelt tuleb saada vabatahtlik nõusolek uuringus osaleda. Kogutud personaalset informatsiooni peab töötleva ja hoidma konfidentsiaalselt ning kasutama üksnes uurimistöö otstarbel. Uuringu „Õpetajate emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid“ potentsiaalsetele osalejatele jagati küsitluse veebiaadressi koos infoga uuringu kohta. Osalejaid informeeriti enne küsimustele vastamist uuringu põhisistust ja eesmärgist. Küsimustikku täites oli võimalik igal hetkel uuringus osalemisest loobuda. Kogutud vastuseid kasutati konfidentsiaalselt. Uuringu läbiviimiseks saadi Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee luba (protokolli number: 264/T-17).

2.2 Valim

Uuringu „Õpetaja emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid“ veebipõhine enesekohane küsimustik koosnes 11 osast. Mahukuse (kokku ligi 200 küsimust) tõttu ei vastanud kõik osalejad kõigile küsimustele. Erinevatele küsimustele vastas 350–467 inimest ja et sellest tingitult võib lõplike osalejate arv erinevates analüüsides veidi erineda. Toimetulekuviiside

küsimustik oli täidetud 367 osaleja poolt – nende andmete alusel teostati klasteranalüüs toimetulekuprofiilide leidmiseks. Mõlemad käesolevas töös käsitletavat küsimustikud (toimetulekuviiside ja baasvajaduste küsimustik) olid täielikult täidetud 347 osaleja poolt ja nende andmete alusel teostati dispersioonanalüüs toimetulekuprofiilide ja baasvajaduste täitmise määra vaheliste seoste leidmiseks.

Osalenud õpetajate keskmine vanus oli 45,3 aastat (standardhälve 11,8), alates 21st kuni 75 eluaastani. Naissoost vastajate osakaal oli ootuspäraselt oluliselt suurem kui meessoost vastajatel; vastavalt 94% ja 6%.

Kõrgeimaks lõpetatuks haridustasemeks oli valdaval enamikul (70,6%) vastajaist magistrikraad või sellega võrdsustatud haridus. 24,2%-l osalejaist oli bakalaureusekraad või rakenduskõrgharidus, 4,5%-l kesk- või keskeriharidus. Kahel vastajal oli doktorikraad ning üks vastaja oli märkinud oma kõrgeimaks lõpetatud haridustasemeks põhihariduse.

Vastajate keskmine tööstaaž õpetajana (välja arvatud õpetajakoolituse praktika) oli 19,8 aastat (standardhälve 12,8), ulatudes päris algajast õpetajast (tööstaaž alla ühe täisaasta) kuni 52 aastani.

41% küsimustikule vastanutest töötasid väikekohtades (elanikke vähem kui 3000), 36,6% suurtes linnades (Tallinn, Tartu, Pärnu või Narva) ning 22,4% väikelinnades. Osalejaid oli kõigist maakondadest, seejuures enim vastajaid Harjumaalt (27,9%), Tartumaalt (15,8%) ja Ida-Virumaalt (7,1%).

Valimi esinduslikkuse hindamisel kasutati alusandmestikuna Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) rahvusvahelises õpetamise ja õppimise uuringus (*Teaching and Learning International Survey*, akronüüm TALIS 2013; Übius, Kall, Loogma, & Ümarik, 2014) toodud andmeid. Sealsete andmete kohaselt oli Eesti õpetajate keskmine vanus 48 aastat, meeste osakaal nende seas 15%, keskmine staaž 22 aastat ja akadeemiline kõrgharidus 89%-l. Võrreldes neid küsimustiku täitnute andmetega (vastavalt 45,3 aastat, 6%, 19,8 aastat ja 90,4%), võib öelda, et valim on küllaltki esinduslik.

2.3 Uurimisinstrumendid

Taustaküsimustik sisaldas küsimusi taustaandmete (nt sugu, vanus, tööstaaž) kohta.

Toimetulekuviise ja baasvajadusi uuriti uurimisinstrumentide abil, mida on kirjeldatud järgnevates alapeatükkides.

2.3.1. Toimetulekuviiside küsimustik

Toimetulekuviisid tuvastati enesekohase küsimustikuga *Brief COPE* (Carver, 1997; eesti keelde ja kultuuri kohandanud Kallasmaa, 2010). Brief COPE on toimetulekualastes teadusuuringutes sagedasti kasutatav uurimisinstrument, mis on rohketes empiirilistes uuringutes näidanud usaldusväärsust. Küsimustik sisaldab 28 toimetulekukäitumist kirjeldavat väidet ja mõõdab nende abil 14 toimetulekuviisi (2 väidet iga viisi kohta). Uuritavad toimetulekuviisid on: aktiivne toimetulek (*active coping*); planeerimine (*planning*); emotsionaalne sotsiaalne toetus (*using emotional support*); instrumentaalne sotsiaalne toetus (*using instrumental support*); huumor (*humor*); narkoainete ehk mõnuainete kasutamine (*substance use*); religioon (*religion*); tunnete väljajelamine (*venting*); leppimine (*acceptance*); tegevusetus (*behavioural disengagement*); mittemõtlemine ehk tähelepanu kõrvale juhtimine (*self distraction*); eitamine (*denial*); keskendumine positiivsele (*positive reframing*) ja enesesüüdistamine (*self-blame*). Küsimustiku väidetes esitatud toimetulekukäitumiste kasutussageduse kohta andsid vastajad hinnangu 4-pallisel Likerti skaalal (1 „tavaliselt ei kasuta“ kuni 4 „tavaliselt kasutan väga palju“).

Küsimustiku sisemise reliaabluse hindamisel lähtuti asjaolust, et kuna küsimustiku alaskaalad sisaldavad vaid kaht küsimust, sobib reliaabluse mõõtmiseks paremini väidete vaheline korrelatsioon (*inter-item correlation between items*), mitte Cronbachi α (Pallant, 2005, viidatud Nielsen & Knardahl, 2014 j). Toimetulekuviiside küsimuste vastused olid vormistatud valikvastustena Likerti skaalal, mis on oma olemuselt järjestikaskaala, seega arvutati korrelatsioonid Spearmani astakkorrelatsioonikordaja abil. Skaalasisese korrelatsiooni arvutamisel peetakse piisavaks tulemuseks 0,2 (Cheek, 1986, viidatud Nielsen & Knardahl, 2014 j). Lähtudes nimetatud künnisest, näitasid kõik toimetulekuviiside skaalad rahuldavat reliaablust (vt lisa 1).

2.3.2. Psühholoogiliste baasvajaduste küsimustik

Psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määra mõõdeti psühholoogiliste baasvajaduste töökohal rahuldamise skaalaga (*Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale*; Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov & Kornazheva, 2001; Ilardi, Leone, Kasser & Ryan, 1993; Kasser, Davey & Ryan, 1992; eesti keelde tõlgitud uuringu „Õpetaja emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid“ läbiviijate poolt). Enesekohane küsimustik sisaldab 21 väidet ja mõõdab kolme baasvajaduse rahuldamist (6 väidet kompetentsuse vajaduse kohta, 7 väidet autonoomia vajaduse kohta ja 8 väidet seotuse vajaduse kohta). Väiteid on hinnatud 7-pallisel

Likerti skaalal (1 „üldse mitte tõsi“ kuni 7 „täiesti tõsi“). Küsimustiku sisemist reliaablust hinnati Cronbachi α abil. Skaalasisese korrelatsiooni arvutamisel peetakse piisavaks tulemuseks 0,7. Lähtudes nimetatud künnisest, näitasid kaks baasvajaduste skaalat (autonoomia ja seotus) rahuldavat reliaablust. Kompetentsuse vajaduse skaala tulemus ($\alpha=0,687$) jäi pisut alla soovitud tulemuse, kuid on piisavalt lähedal, et oleks aktsepteeritav seda kasutada. Psühholoogiliste vaasvajaduste küsimustiku alaskaalade sisemised reliaablused on esitatud lisas 2.

2.4 Andmeanalüüs

Andmete analüüsiks kasutati programmi SPSS Statistics (*Statistical Package for Social Science*, versioon 20.0).

Toimetulekuviiside analüüsimiseks kasutati klasteranalüüsi, et selle abil tuvastada võimalikud iseloomulikud toimetulekuprofiilid. Klasteranalüüs on mitmemõõtmeline kvantitatiivne andmeanalüüsi meetod, mille abil saab mahukaid andmeid parema ülevaatlikkuse saavutamiseks koondada sarnasuse alusel gruppidesse ehk klastritesse, eesmärgiga tuvastada andmetes struktuuri (Cramer, 2007). Klasteranalüüsiga grupeeritakse peamiselt objekte ehk uuritavaid (Krillo, 2010). Klasteranalüüsi kasutataksegi sageli siis, kui mingit eelnevat hüpoteesi ei ole, vaid soovitakse analüüsida andmekogumit avastuslikult (Moisl, 2015). Nimetatud põhjusel sobib klasteranalüüs hästi ka toimetulekuviiside analüüsimiseks, sest käesoleva magistritöö eesmärk on uurida õpetajate toimetulekuviiside kasutamist üldiselt ning võimalusel tuvastada iseloomulikud toimetulekuprofiilid, mitte kontrollida mõne konkreetse hüpoteesi paikapidavust. Suuremate valimite korral on soovitatav kasutada mittehierarhilist klasteranalüüsi; millest levinuim ning hinnatuim on k-keskmiste meetod. See meetod on lineaaralgebras teoreetiliselt hästi põhjendatud, selle tõhusust on ohtralt empiirilisel tõestatud, selle tulemused on hõlpsasti tõlgendatavad ning ta on laialdaselt kättesaadav (Moisl, 2015). Ühtlasi annab k-keskmiste meetod kasutamisel kaasa tekkinud klastrite grupeerimise aluseks olnud tunnuste osas (Niglas, 2013). Eelloetletud põhjustel valitigi käesolevas magistritöös klasteranalüüsi teostamiseks k-keskmiste meetod.

Toimetulekuviiside küsimustiku *Brief COPE* juhendist (inglisekeelset originaalversiooni vt <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/scIbRCOPE.html>) lähtuvalt arvutati esmalt 367 õpetaja vastuste põhjal nende 14 toimetulekuviisi. Seejärel teostati saadud toimetulekuviiside osas k-keskmiste meetodil klasteranalüüs, et tuvastada võimalike iseloomulike toimetulekuprofiilide moodustumine.

Valimi esinduslikkust kontrolliti käesoleva uuringu puhul, võrreldes uuritavate taustaandmeid Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu (Teaching and Learning International Survey, akronüüm TALIS 2013) andmetega Eesti õpetajate kohta (vt alapeatükk „Valim”).

Multikollineaarsuse esinemist hinnati korrelatsioonikordajate vaatlemisega. Toimetulekuviisid on väljendatud pidevskaalal, seega sobib analüüsiks Pearsoni korrelatsioonikordaja. Korrelatsioonimaatriks (vt lisa 3) väljendab, kas ja millisel määral on toimetulekuviisid omavahel seotud. Ootuspäraselt on mõned toimetulekuviisid omavahel küllaltki seotud. Kõige tugevam seos ilmnis emotsionaalse sotsiaalse toetuse ja instrumentaalse sotsiaalse toetuse vahel ($r=0,641$), mis on ka loogiline – kui inimene juba pöördub teiste poole, saamaks abi, siis tõenäoliselt mõlemat liiki. Tugevusest järgmine seos on planeerimise ja aktiivse toimetuleku vahel ($r=0,6$), mis on samuti loogiline, sest üks eelneb teisele. Kokkuvõttes on siiski vaid kümme seost mõõduka tugevusega ehk jäävad absoluutväärtuselt vahemikku 0,3–0,7; ülejäänud seosed on nõrgemad. Statistiliselt olulisi seoseid on veelgi, ent nende tugevused on juba oluliselt väiksemad kui eelnimetatud kahel. Seejuures tuleb silmas pidada ka asjaolu, et korrelatsioonikordajad väljendavad seoseid, mitte kausaalsust. Klasteranalüüsi puhul on soovitus, et kui korrelatsioonikordaja on väga kõrge, st absoluutväärtuse poolest suurem kui 0,8, siis tuleks muutuja analüüsist välja jätta (Sambandam, 2003). Korrelatsioonimaatriks näitas, et toimetulekuviiside vahel ei ole ükski seos sellest näitajast suurem, seega jätkati analüüsi kõigi 14 toimetulekuviisiga.

Kolmas klasteranalüüsi eeldus on erindite puudumine, kuna erindid võivad moonutada tulemusi. Toimetulekuviiside küsimustiku valikvastuste variandid olid esitatud kategoriaalsete tunnustena järjestikyskaalal, millest tulenevalt võib eeldada, et toimetulekuviiside valikul erindeid ei esine.

Lisaks klasteranalüüsi üldistele eeldustele on Krillo (2010) sõnastanud veel tingimused tunnuste (muutujate) valikule: need peavad iseloomustama klasterdatavaid objekte ning olema tihedalt seotud analüüsi eesmärkidega. Mõlemad tingimused on antud juhul täidetud: kõik toimetulekuviisid iseloomustavad nende kasutajaid ning on ühtlasi vajalikud eesmärgiks seatud toimetulekuprofiilide tuvastamiseks.

Psühholoogiliste baasvajaduste küsimustiku *Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale* juhendist (vt <http://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-needs-scale/>) lähtuvalt arvutati 347 õpetaja vastuste põhjal nende 3 baasvajaduse (autonoomia, seotus ja kompetents) rahuldamise määrad.

Toimetulekuprofiilide ja psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määra vahelisi seoseid analüüsiti ühefaktorilise dispersioonanalüüsi (*one-way ANOVA*) abil, et kontrollida toimetulekuprofiilidevaheliste erinevuste statistilist olulisust. Järelduste tegemisel loeti statistiliselt oluliseks tulemused usaldusnivool $p < 0,05$, mis näitab, et eksimistõenäosus on kuni 5%.

3 Tulemused

3.1 Toimetulekuprofiilid

Toimetulekuprofiilide tuvastamiseks arvutati esmalt välja õpetajate 14 toimetulekuviisi vastavalt toimetulekuviiside küsimustiku juhendile. Vaadeldud 367 õpetaja toimetulekuviiside keskmised ja standardhälbed on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Õpetajate toimetulekuviiside keskmiste ülevaade.

Toimetulekuviis ^a	Keskmine	Standardhälve
Tähelepanu kõrvale juhtimine	1,65	0,66
Aktiivne toimetulek	1,94	0,60
Eitamine	0,47	0,55
Mõnuainete kasutamine	0,26	0,50
Emotsionaalne sotsiaalne toetus	1,25	0,70
Instrumentaalne sotsiaalne toetus	1,60	0,73
Tegevusetus	0,37	0,53
Tunnete väljaelamine	0,85	0,61
Keskendumine positiivsele	1,53	0,68
Planeerimine	2,16	0,56
Huumor	1,42	0,84
Leppimine	1,46	0,71
Religioon	0,56	0,78
Enesesüüdistamine	1,19	0,79

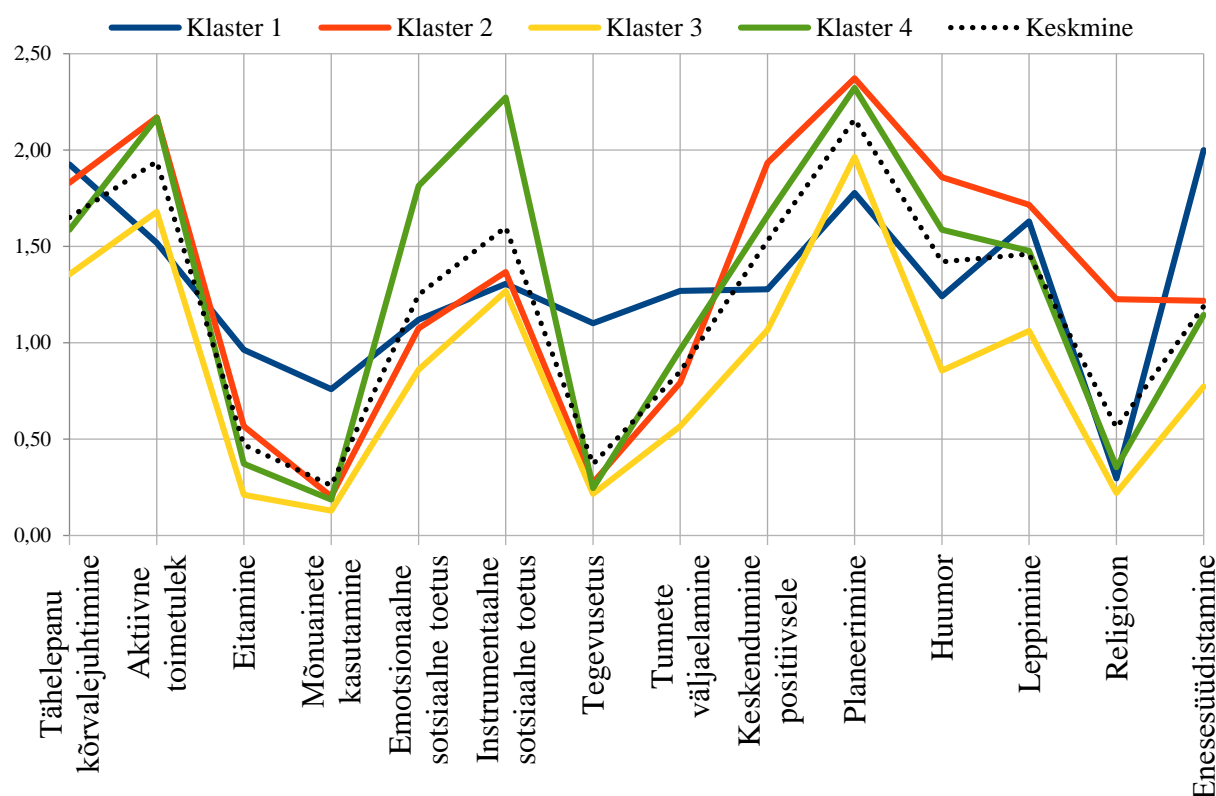
Märkus. ^a Kõigi toimetulekuviiside miinimumväärtuseks on 0 ning maksimumväärtuseks 3,0, välja arvatud *Eitamine* ja *Tunnete väljaelamine*, mille maksimumiks oli 2,5.

Pärast toimetulekuviiside väljaarvutamist teostati leitud toimetulekuviisidele k-keskmiste meetodil klasteranalüüs, et leida õpetajatele iseloomulikud toimetulekuprofiilid. Kõige parema ülevaate toimetulekuprofiilidest andis nelja klastriga lahendus.

Kolme klastriga lahendus tõi samuti välja selgelt eristatavad toimetulekuprofiilid, ent need olid liialt üldistavad ja varjatuks jäi kahe aktiivselt toimetulekuviise kasutava profiili

eristus, mis avaldus alles nelja klastriga lahenduse puhul. Viie klastriga lahendus oli küll veelgi detailsem ja inforikkam kui nelja klastriga lahendus (klasteranalüüsi meetodisse on sisse kirjutatud loogika, et mida rohkem klastreid, seda selgemini nad üksteisest eristuvad), ent kaotas selle võrra oma ülevaatlikkuses, muutudes liialt detailseks, eristades profile kohati vaid üksiktunnuste alusel.

Seega võimaldas nelja klastriga lahendus iseloomustada õpetajate valimit kõige selgemini: ühtaegu nii sisukalt kui ka ülevaatlikult (vt joonis 1). Toimetulekuprofiilide täpsed arvanded on esitatud lisas 4.



Joonis 1. Klasteranalüüsi tulemusel leitud õpetajate toimetulekuprofiilide keskmised toimetulekuväärte kasutamise määrad, kõrvutatuna kogu valimi keskmistega.

3.1.1. Klastritele nimetuste andmine

Klasteranalüüsis järgneb klastrite leidmisele interpretatsioonietapp, kus analüüsitakse kõiki klastreid eesmärgiga anda neile võimalikult iseloomulik nimetus, mis annaks kõige parema ülevaate konkreetse klatri eripärast võrreldes teistega. Järgnevalt kirjeldatakse neljaklastrilise lahenduse tulemusel tekkinud toimetulekuprofiilidele nimetuste andmist.

Esmalt eristub selgelt klaster 1, mis erineb teiste klastrite profiilijoonistest juba visuaalsel vaatlusel. Sellesse klastrisse kuuluvail õpetajatel on kõrgeimad keskmised skoorid sellistes toimetulekuviiisides nagu tähelepanu kõrvale juhtimine, eitamine, mõnuainete kasutamine, tegevusetus, tunnete väljaelamine ja enesesüüdistamine. Samas on neil madalaimad keskmised skoorid toimetulekuviiisides planeerimine ja aktiivne toimetulek. Eelnevat kokku võttes võib öelda, et sellesse klastrisse kuuluvad vastajad kasutavad teiste klastrite omadega võrreldes rohkem mittekohanevaid ja passiivseid toimetulekuviiise ning vähem kohanevaid ja proaktiivseid toimetulekuviiise. Selle klatri kirjeldus sarnaneb suuresti varasemates uuringutes välja tulnud toimetulekuprofiilidega *maladaptive copers* (Eisenbarth, 2012), *avoidant copers* (Doron et al., 2015), *resignative-avoidant copers* (Kaluza, 2000) ja *disengagement copers* (Nielsen & Knardahl, 2014). Nimetagem see toimetulekuprofiil vältivateks toimetulijateks.

Teiseks võiks välja tuua klaster 3, mida iseloomustab läbivalt suhteliselt madal toimetulekuviiiside kasutamiskiivsus. See toimetulekuprofiil on teistega võrreldes peaaegu läbivalt kõige vähem toimetulekuviiise kasutav; erandiks on vaid see aspekt, et ta kasutab planeerimist ja aktiivset toimetulekut siiski esimesest klastrist (mittekohanevatest toimetulijatest) rohkem. Seega kasutab ta mittekohaneva toimetulekuprofiiliga võrreldes teatud määral aktiivsemat ja nõ funktsionaalsemat toimetulekut. Selle klatri kirjeldus sarnaneb suuresti varasemates uuringutes välja tulnud toimetulekuprofiiliga *low copers* (Doron et al., 2015; Nielsen & Knardahl, 2014; Steele, Cushing, Bender, & Richards, 2008). Nimetagem see toimetulekuprofiil passiivseteks toimetulijateks.

Klastrid 2 ja 4 on profiilijooniselt suhteliselt sarnased, paistes võrreldes kahe eespool kirjeldatud profiiliga välja kui aktiivsemalt (valdavalt kohanevaid) toimetulekuviiise rakendavad toimetulekuprofiilid. Nende toimetulekuprofiilide omavaheline erinevus seisneb kahes aspektis. Esiteks kasutavad klastrisse 4 kuuluvad õpetajad klastrist 2 (ja ka ülejäänud klastritest) märgatavalt rohkem emotsionaalset ja instrumentaalset sotsiaalset toetust. Seega võib väita, et sellesse klastrisse kuuluvad õpetajad on teistest toimetulekuprofiilidest sotsiaalsemad või kasutavad enam interpersonaalseid strateegiaid. Teiseks kasutavad klastrisse 4 kuuluvad vastajad võrreldes klaster 2 omadega suhteliselt vähem järgmisi toimetulekuviiise (kohanevas erinevuse järjekorras): religioon¹, keskendumine positiivsele, huumor, tähelepanu kõrvale juhtimine ja leppimine. Nimetatud toimetulekuviiiside

¹ Täpsustus: religioon antud toimetulekuviiiside küsimustikus ei viita ainult kitsalt mõne konkreetse religiooni järgimisele, vaid laiemalt vaimsetele praktikatele, sealhulgas näiteks mediteerimisele.

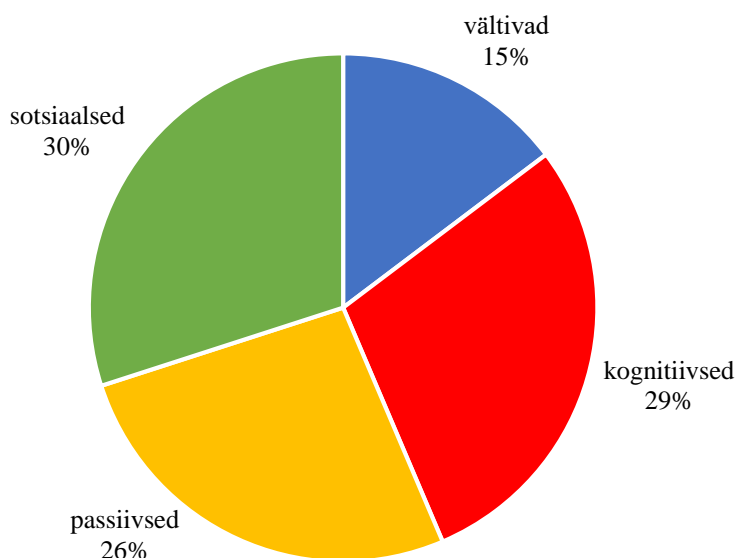
ühisnimetajaks võib teatud mõttes pidada mõtlemise ja kognitsioonide ümberkujundamist ja –suunamist.

Eeltoodut arvesse võttes võiks klaster 4 kuulujate toimetulekuprofiili nimetada sotsiaalseteks toimetulijateks. Selle klasteri toimetulekuprofiil sarnaneb varasemates uuringutes välja tulnud toimetulekuprofiilidega *active copers* (Steele et al. 2008), *high copers* (Doron et al., 2015) ja *engagement copers* (Nielsen & Knardahl, 2014). Klasterisse 2 kuulujate toimetulekuprofiili võiks eelkirjeldatut arvesse võttes nimetada kognitiivseteks toimetulijateks. Selle klasteri toimetulekuprofiil sarnaneb varasemates uuringutes välja tulnud toimetulekuprofiiliga *adaptive copers* (Doron et al., 2015).

Järgnevalt kirjeldatakse leitud nelja klasterit lähemalt nende taustaandmete abil.

3.1.2. Toimetulekuprofiilide taustaandmed

Vältivaid toimetulijaid oli 54, kognitiivseid toimetulijaid 106, passiivseid toimetulijaid 97 ning sotsiaalseid toimetulijaid oli 110. Toimetulekuprofiilide esinemise osakaaludest parema visuaalse ülevaate saamiseks on esitatud joonis 2.



Joonis 2. Toimetulekuprofiilide osakaalud valimis.

Kõige väiksem keskmine vanus ja kõige lühem tööstaaž õpetajana oli sotsiaalsete toimetulijate profiili kuuluvatel õpetajatel ning vastupidiselt kõige suurem keskmine vanus ja kõige pikem tööstaaž passiivsetel toimetulijatel. Toimetulekuprofiilide keskmised vanused ja tööstaažid on esitatud tabelis 2.

Tabel 2. Toimetulekuprofiilide liikmete keskmised vanused ja tööstaažid (aastates).

Profiil	Keskmine vanus	Standardhälve	Keskmine staaž	Standardhälve
Mittekohanevad	43,72	12,81	17,31	13,18
Kognitiivsed	47,73	10,25	21,92	12,24
Passiivsed	49,34	11,62	23,78	13,17
Sotsiaalsed	41,63	11,79	16,45	12,26

Vaadeldes toimetulekuprofiilide keskmiste vanuste ja staažide vahelisi erinevusi, on võib üldistatult öelda, et mittekohanevad ja sotsiaalsed toimetulijad on nooremad ja lühema staažiga kui kognitiivsed ja passiivsed toimetulijad. Analüüsides täpsemalt toimetulekuprofiilide keskmiste vanuste ja staažide vahelisi erinevusi dispersioonanalüüsi ning *post hoc* Tukey` testiga, selgus, et nimetatud erinevused olid ka statistiliselt olulised, välja arvatud erinevus mittekohanevate ja kognitiivsete toimetulijate keskmiste vanuste ja staažide vahelised erinevused, mis pole piisavalt suured, et kvalifitseeruda statistiliselt olulisteks. Paaridevaheliste erinevuste võrdluse testide tulemused vanuste osas on toodud lisas 5 ja staažide osas lisas 6.

Tuvastamaks, kas toimetulekuprofiilide vahel esineb statistiliselt olulisi erinevusi kõrgeima lõpetatud haridustaseme jaotuste vahel, sooviti teostada hii-ruut test, kuid seda ei õnnestunud teostada, kuna lähtuti eeldusest, et ühegi väärtuse oodatav sagedus ei tohi olla alla ühe ning selliseid väärtusi, mille oodatav sagedus on alla viie, ei tohi olla üle 20%. Kahjuks ei vastanud haridustasemeid kajastav risttabel seatud tingimustele. Toimetulekuprofiilidesse kuulujate kõrgeima lõpetatud haridustaseme kohta on ülevaade esitatud tabelis 3.

Tabel 3. Toimetulekuprofiilide liikmete kõrgeimad lõpetatud haridustasemed.

	Mittekohanevad	Kognitiivsed	Passiivsed	Sotsiaalsed
Põhiharidus	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%
Keskharidus	0,0%	0,9%	3,1%	2,7%
Keskeriharidus	3,7%	2,8%	1,0%	3,6%
Rakenduskõrgharidus	3,7%	3,8%	6,2%	3,6%
Bakalaureus	24,1%	20,8%	16,5%	17,3%
Magister	68,5%	70,8%	72,2%	71,8%
Doktor	0,0%	0,9%	1,0%	0,0%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Kooli asukoha poolest eristuvad ülejäänud klastritest passiivsed toimetulijad, kelle seas on väikeasulate õpetajaid teistest rohkem. Analüüsidest erinevusi hii-ruut testiga selgus aga, et paraku ei ole erinevused statistiliselt olulised; hii-ruut-statistiku väärtuseks on 8,839 ($df=6$, $p=0,183$). Kooli asukohta iseloomustavad andmed profiili kaupa on esitatud tabelis 4.

Tabel 4. Kooli asukoht toimetulekuprofiilide liikmete lõikes.

Kooli asukoht	Mittekohanevad	Kognitiivsed	Passiivsed	Sotsiaalsed
Küla/alevik/alev (vähem kui 3000 inimest)	35,8%	40,6%	53,1%	39,1%
Linn (3000–30 000 inimest)	24,5%	26,4%	15,6%	19,1%
Tallinn/Tartu/Pärnu/Narva (üle 30 000 inimese)	39,6%	33,0%	31,3%	41,8%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Kooli suuruse poolest eristub mittekohanevate toimetulijate profiil, kus on kõige vähem väikekoolide õpetajaid ning kõige rohkem 301–600 õpilasega koolide õpetajaid. Hii-ruut test näitas, et toimetulekuprofiilid erinesid kooli suuruste jaotuse poolest statistiliselt olulisel määral; hii-ruut-statistiku väärtuseks on 19,185 ($df=9$, $p=0,024$). Ülevaade koolide suuruste kohta, kus toimetulekuprofiilide liikmed õpetavad, on toodud tabelis 5.

Tabel 5. Kooli suurus toimetulekuprofiilide lõikes.

Kooli suurus	Mittekohanevad	Kognitiivsed	Passiivsed	Sotsiaalsed
Alla 100 õpilase	7,4%	22,6%	27,8%	18,2%
101–300 õpilast	24,1%	23,6%	28,9%	29,1%
301–600 õpilast	42,6%	29,2%	16,5%	22,7%
Üle 600 õpilase	25,9%	24,5%	26,8%	30,0%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Kooli tüübi poolest eristus teistest toimetulekuprofiilidest kognitiivsete toimetulijate profiil, kus oli ülejäänutega võrreldes vähem põhikool-gümnaasiumi õpetajaid. Hii-ruut testi, ei õnnestunud teostada, kuna lähtuti eeldusest, et ühegi väärtuse oodatav sagedus ei tohi olla alla ühe ning selliseid väärtusi, mille oodatav sagedus on alla viie, ei tohi olla üle 20%. Kahjuks ei vastanud koopi tüüpe kajastav risttabel seatud tingimustele. Kooli tüüpide ülevaade toimetulekuprofiilide lõikes on esitatud tabelis 6.

Tabel 6. Kooli tüüp toimetulekuprofiilide lõikes.

Kooli tüüp	Mittekohanevad	Kognitiivsed	Passiivsed	Sotsiaalsed
Erikool	7%	11%	6%	12%
Põhikool	31%	46%	41%	43%
Gümnaasium	16%	13%	11%	8%
Põhikool ja gümnaasium	38%	21%	33%	31%
Erakool	3%	6%	3%	3%
Kutsekool	2%	0%	1%	2%
Muu	3%	3%	5%	2%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ametikoha poolest eristusid teistest toimetulekuprofiilidest passiivsete toimetulijate profiil, kus on teistega võrreldes rohkem aineõpetajaid ja vähem klassiõpetajaid ning kognitiivsete toimetulijate profiil, kus oli ülejäänutega võrreldes rohkem muud liiki õpetajaid (st mitte klassi- ega aineõpetajaid; näiteks eripedagoogid). Analüüsid esinevusi hii-ruut testiga selgus aga, et paraku ei ole erinevused statistiliselt olulised, kuid erinevused on statistilise olulisuse piiri lähedal: hii-ruut-statistiku väärtuseks on 12,313 ($df=6$, $p=0,055$). Õpetajate ametite ülevaade toimetulekuprofiilide lõikes on esitatud tabelis 7.

Tabel 7. Õpetajate ametid toimetulekuprofiilide lõikes.

Õpetaja amet	Mittekohanevad	Kognitiivsed	Passiivsed	Sotsiaalsed
Aineõpetaja	63%	56%	73%	59%
Klassiõpetaja	27%	22%	17%	28%
Muu õpetaja	10%	22%	11%	13%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

3.2 Toimetulekuprofiilide seosed psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määraga

Dispersioonanalüüsi aluseks olid vastused 347 õpetajalt, kes olid täielikult täitnud mõlemad aluseks olevad küsimustikud (toimetulekuväime küsimustik *Brief COPE*; Carver, 1997 ja psühholoogiliste baasvajaduste töökohal rahuldamise skaala *Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale*; Deci et al., 2001; Ilardi et al., 1993; Kasser et al., 1992).

Toimetulekuprofiilide võrdluseks teostati ühefaktoriline dispersioonanalüüs (*One-Way ANOVA*) eraldi kõigi kolme baasvajaduse lõikes. Analüüs näitas, et erinevatesse

toimetulekuprofiilidesse kuuluvate õpetajate baasvajaduste rahuldamise keskmised määrad olid statistiliselt oluliselt erinevad kõigi kolme baasvajaduse lõikes: autonoomiavajadus ($F=7,20$; $p<0,01$), kompetentsusvajadus ($F=14,53$; $p<0,01$) ja seotusvajadus ($F=7,14$; $p<0,01$).

Täpsustamaks, milliste toimetulekuprofiilide baasvajaduste keskmiste määrade vahel esinevad statistiliselt olulised erinevused, tehti baasvajaduste kaupa läbi paaridevahelised võrdlused toimetulekuprofiilide vahel. Selleks, et valida paaridevahelisteks võrdlusteks sobivad meetodid järeltestiks (*post-hoc test*), viidi esmalt läbi Levene'i test, et selgitada välja, kas võrreldavate gruppide hajuvused on sarnased.

Autonoomiavajadus.

Selgus, et vältivate toimetulijate profiili autonoomiavajadus oli statistiliselt olulisel määral kõigist ülejäänud toimetulekuprofiilidest vähem rahuldatud. Ülejäänud kolme toimetulekuprofiili omavaheline erinevus ei olnud statistiliselt oluline. Täpsed andmed toimetulekuprofiilide omavahelistest erinevustest autonoomiavajaduse osas on esitatud lisas 7.

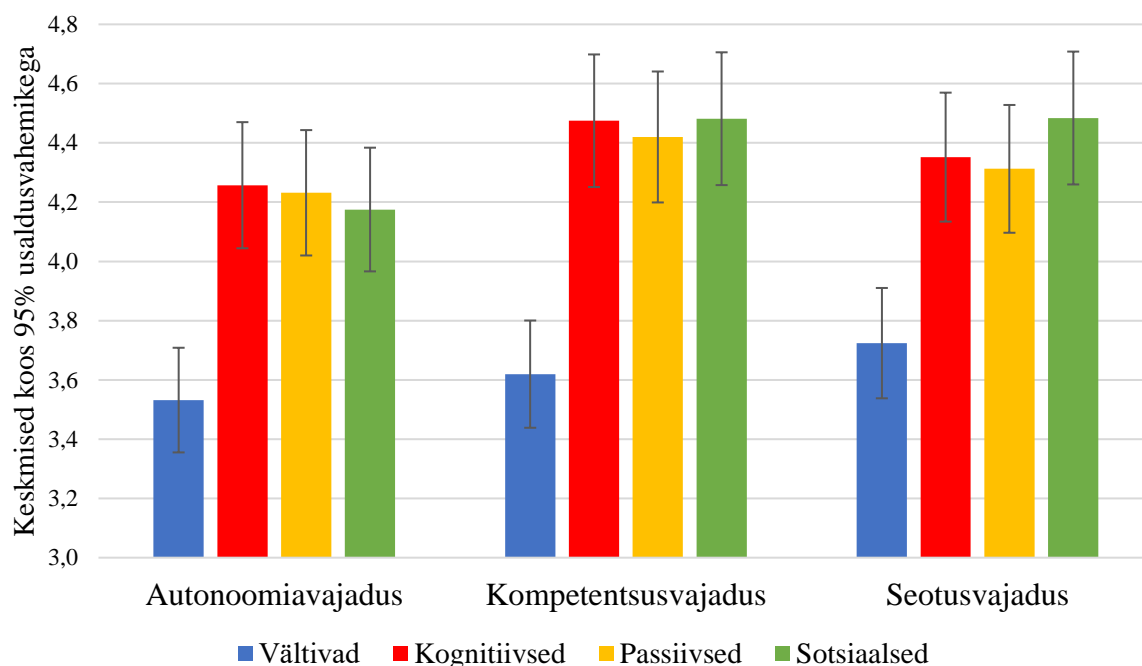
Kompetentsusvajadus.

Selgus, et vältivate toimetulijate profiili kompetentsusvajadus oli statistiliselt olulisel määral kõigist ülejäänud toimetulekuprofiilidest vähem rahuldatud. Ülejäänud kolme toimetulekuprofiili omavaheline erinevus ei olnud statistiliselt oluline. Täpsed andmed toimetulekuprofiilide omavahelistest erinevustest kompetentsusvajaduse osas on esitatud lisas 8.

Seotusvajadus.

Selgus, et vältivate toimetulijate profiili seotusvajadus oli statistiliselt olulisel määral kõigist ülejäänud toimetulekuprofiilidest vähem rahuldatud. Ülejäänud kolme toimetulekuprofiili omavaheline erinevus ei olnud statistiliselt oluline. Täpsed andmed toimetulekuprofiilide omavahelistest erinevustest seotusvajaduse osas on esitatud lisas 9.

Toimetulekuprofiilide ja psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määrade vahelised seosed on visualiseeritud joonisel 3, täpsed arvandmed seoste kohta on toodud lisas 10.



Joonis 3. Psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määrade keskmised koos 95% usaldusvahemikega toimetulekuprofiilide kaupa.

4 Arutelu

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli analüüsida õpetajate toimetulekuviise, et tuvastada võimalikud iseloomulikud toimetulekuprofiilid ja kirjeldada neid ning leida nende seosed psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määraga. Andmete kogumiseks kasutati enesekohaseid küsimustikke (*Brief COPE*, Carver, 1997 ja *Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale*, Deci et al., 2001; Ilardi et al., 1993; Kasser et al., 1992).

Uurimistulemused näitasid, et õpetajate toimetulekuviiside kasutamise põhjal joonistusid välja neli iseloomulikku toimetulekuprofiili, mida oli võimalik sisukalt kirjeldada ja seeläbi mõista paremini, kuidas õpetajad tulevad tüüpiliselt toime stressiga. Klasteranalüüsi tulemusena leitud toimetulekuprofiilidele omistati nimetused lähtuvalt nende eripärast järgnevalt: vältivad toimetulijad (15% valimist), kognitiivsed toimetulijad (29% valimist), passiivsed toimetulijad (26% valimist) ja sotsiaalsed toimetulijad (30% valimist). Analüüsides toimetulekuprofiilide seoseid baasvajaduste rahuldamise määraga selgus, et kirjeldatud toimetulekuprofiilidest ühel – vältivatel toimetulijatel – on psühholoogilised baasvajadused märkimisväärselt vähem rahuldatud kui ülejäänud kolmel.

Toimetulekuprofiilid.

Järgnevalt on toimetulekuprofiilide kaupa interpreteeritud magistritöös leitud tulemusi varasemate uuringute valguses.

Vältivate toimetulijate profiil eristus ülejäänuid kõige selgemalt – seda nii toimetulekuviiside kasutamise osas kui ka baasvajaduste rahuldamise määra poolest; mõlemas võrdlusaluses kategoorias just negatiivses võtmes. Sellesse toimetulekuprofiili kuuluvad õpetajad kasutasid teistest sagedamini mittekohastuvaid toimetulekuviise (nt eitamine, mõnuainete kasutamine, tegevusetus, enesesüüdistamine) ning samaaegselt teistest vähem selliseid toimetulekuviise, mis soodustavad stressiga kohanemist (aktiivne toimetulek, planeerimine). Lisaks oli nende psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määr märgatavalt madalam kui teistel toimetulekuprofiilidel. Sarnane, läbivalt mittekohastuvalt toimetulekuviise kasutav toimetulekuprofiil on välja tulnud paljudes varasemates toimetulekuprofiile tuvastanud uurimustes.

Näiteks Kaluza (2000) tuvastatud toimetulekuprofiil allaandvad-vältivad toimetulijad (*resignative-avoidant copers*, ca 32% valimist), mida iseloomustasid teistega võrreldes kõrgemad skoorid nt vältimises, tähelepanu hajutamises, loobumises ja medikamentide tarvitamises ning madalad skoorid aktiivses toimetulekus ja sotsiaalse abi kasutamises. Eisenbarth (2012) tuvastas toimetulekuprofiili mittekohastuvad toimetulijad (*maladaptive copers*, 52% valimist), mida iseloomustasid teistega võrreldes madalam probleemile suunatud toimetulek, madalam emotsioonidele suunatud toimetulek ning kõrgem vältimine. Nielsen & Knardahl (2014) tuvastasid toimetulekuprofiili eralduvad toimetulijad (*disengagement copers*, ca 23,6% valimist), keda iseloomustasid teistega võrreldes madalam proaktiivsete toimetulekustrateegiate kasutamine ja kõrgemad skoorid passiivsete ja mittekohastuvate toimetulekustiilide, nt eitamine, mõnuainete kasutamine, enesesüüdistamine ja tegevusetus, kasutamises. Doron ja kolleegid (2015) tuvastasid 578 Prantsuse tudengit uurides toimetulekuprofiili vältivad toimetulijad (*avoidant copers*, ca 32% valimist), keda iseloomustasid teistega võrreldes kõrgem vältimine ja vähesem probleemilahendamine, kognitiivne restruktureerimine, abi otsimine ning tähelepanu kõrvalejuhtimine.

Loetletud uuringutulemustele toetudes võib väita, et väikeste variatsioonidega esineb stressiga toimetulekuviise ebatõhusalt kasutavaid inimesi pea igas valimis. Konkreetselt õpetajaameti puhul on sel kombel pikaajaliselt toimida aga äärmiselt raske, kuna see elukutse hõlmab endas palju väliseid stressoreid. Spekulatiivse järeldusena võiks oletada, et ehk on siin varjul üks põhjustest, miks mitmed erialase haridusega inimesed loobuvad õpetajaametist. Oletust toetab ka asjaolu, et vältiva toimetulekuprofiili esindajad on ühed noorematest ja

lühema staažiga (sotsiaalse toimetulekuprofiili järel) õpetajatest. Ent siinkohal tuleb arvestada piiranguga, et käesolev uuring ei analüüsi ametist loobumist ega kausaalseid seoseid – seega ei anna piisavalt empiirilist alust nii kaugeleulatuvaks järelduseks. Võimaliku seose sedastamiseks peab seda täiendavalt empiiriliselt uurima.

Kognitiivsete toimetulijate profiil eristus ülejäänuid selle poolest, et kasutas teiste profiilidega võrreldes rohkem kognitiivseid toimetulekuviise: religioon², keskendumine positiivsele, huumor ja leppimine; samas ka suhteliselt palju aktiivseid toimetulekuviise (planeerimine ja aktiivne toimetulek) ning vähem mittekohastuvaid toimetulekuviise. Varasematest uurimustest on Doron ja kolleegid (2015) leidnud sarnase toimetulekuprofiili: kohanduvad toimetulijad (*adaptive copers*, ca 24% valimist), keda iseloomustas kõrge probleemilahendamine, mõõdukas kognitiivne restruktureerimine ja madal abiotsimine, tähelepanu hajutamine ning vältimine.

Kognitiivse toimetulekuprofiili puhul oli huvitav leid taustaandmetest, et nende seas oli teiste profiilidega võrreldes rohkem ametikoha „muu õpetaja“ (st mitte aine- ega klassiõpetaja) esindajaid. Kahjuks ei ole selle vastuse andjad oma ametikohta täpsustanud, ent võib oletada, et nende seas on eripedagooge ja sotsiaalpedagooge, kellel on tänu oma erialasele haridusele paremad kognitiivse toimetuleku oskused (seda oletust andmetega toetada ei saa, nii et tegu on vaid spekulatsiooniga).

Passiivsete toimetulijate profiil eristus ülejäänuid selle poolest, et kasutas kõiki toimetulekuviise läbivalt vähem kui teised, ainsaks erandiks vaid aspekt, et ta kasutab planeerimist ja aktiivset toimetulekut mittekohanevatest toimetulijatest rohkem. Seega kasutab ta mittekohaneva toimetulekuprofiiliga võrreldes teatud määral aktiivsemat ja nõ funktsionaalsemat toimetulekut. Sarnane – läbivalt suhteliselt madala toimetulekuviiside kasutamiskiivsusega – toimetulekuprofiil on välja tulnud ka varasemates toimetulekuprofiile tuvastanud uurimustes, kus seda on nimetatud nõ madalaks profiiliks – *low copers* (Doron et al., 2015; Nielsen & Knardahl, 2014; Steele, et al., 2008).

Mauno ja kolleegid (2014) leidsid, et kõiki toimetulekuviise suhteliselt vähe kasutava toimetulekuprofiili esindajail oli võrdluses teistega suhteliselt madal ametialase rolliga seotus (*role engagement*), mis väljendub nt tööle pühendumises (*work engagement*) ja töö rikastamises (*enrichment*). Mõeldes õpetaja tööle, siis selline iseloomustus eriti positiivselt ei kõla, ent samas on võib-olla just selline teatav distantseerumine üks toimivatest viisidest, kuidas stressiga toime tulla? Samas on Montgomery ja Rupp (2005) välja toonud, et liialt

² Täpsustus: religioon antud toimetulekuviiside küsimustikus ei viita ainult kitsalt mõne konkreetse religiooni järgimisele, vaid laiemalt vaimsetele praktikatele, sealhulgas näiteks mediteerimisele.

passiivne toimetulek võib viia negatiivsete emotsionaalsete reaktsioonideni ning seeläbi pikemas perspektiivis läbipõlemiseni. Seega on hinnangud passiivsete toimetulijate profiilile vastakad ning oleks vaja täiendavat analüüsi, et saada parem ülevaade nende olemusest.

Sotsiaalsete toimetulijate profiil eristus ülejäänuid selle poolest, et kasutas teiste toimetulekuprofiilidega võrreldes märgatavalt rohkem emotsionaalset ja instrumentaalset sotsiaalset toetust; samas ka suhteliselt palju aktiivseid toimetulekuviise (planeerimine ja aktiivne toimetulek) ning vähem mittekohastuvaid toimetulekuviise. Sarnane toimetulekuprofiil on välja tulnud ka varasemates toimetulekuprofiile tuvastanud uurimustes. Näiteks Steele ja kolleegid (2008) leidsid aktiivsed toimetulijad (*active copers*), Doron jt (2015) tuvastasid nõ kõrgendatud toimetulijad (*high copers*) ning Nielsen ja Knardahl (2014) kirjeldasid kaasatud toimetulijaid (*engagement copers*). Kõiki eelnimetatud iseloomustas kõrge sotsiaalsete toimetulekuviiside kasutamise määr ning üldiselt suhteliselt kohastuvate toimetulekuviiside kasutamine.

Varasemates uuringutes on toimetulekuviiside analüüsi tulemusel tuvastatud erineval hulgal toimetulekuprofiile ning neid on ka erinevalt nimetatud ja kirjeldatud. Järgnevalt on toodud mõned näited, illustreerimaks variatiivsust uuringutes leitud toimetulekuprofiilide komplektide seas. Eisenbarth (2012) tuvastas 349 Ameerika Ühendriikide üliõpilase toimetulekuviise analüüsides kaks toimetulekuprofiili: kohastuvad (*adaptive*, 48% valimist) ja mittekohastuvad (*maladaptive*, 52% valimist). Li ja kolleegid (2017) tuvastasid 617 hiljuti rinnavähi diagnoosi saanud Hiina naist uurides kolm toimetulekuprofiili: kohanevad toimetulijad (*adaptive copers*, ca 29% valimist), negatiivsed toimetulijad (*negative copers*, ca 35% valimist) ja vastuolulised toimetulijad (*inconsistent copers*, ca 36% valimist). Mauno, Rantanen ja Tolvanen (2014) leidsid 2756 Soome tervishoiu- ja teenindussektori töötaja toimetulekuviise analüüsides seitse eraldiseisvat toimetulekuprofiili: kaks aktiivset, ühe passiivse, ühe madala toimetulekuga ja kaks kõrge toimetulekuga ning ühe mõõduka grupi.

Toimetulekuprofiilide arvu erinevus uuringute lõikes on põhjendatav valimite erinevusega, sest profiilide uurimine on indiviidikeskne analüüsimeetod ning sõltub seega suuresti konkreetsetest uuritavatest. Lisaks on enamasti uuritud mingit spetsiifilist sihtgruppi ning sel juhul on üldvalimist erinev toimetulekuviiside kasutamine ootuspärane. Ka antud uuringu valim – õpetajad – on üldvalimist teatud omaduste poolest (nt kõrgem haridustase, spetsiifiline stressirohke ametikoht, suur naiste osakaal) selgelt eristuv üldvalimist. Lisaks on uuringud näidanud, et stressiga toimetuleku viisid on seotud ka kultuuritaustaga (vt nt Cortina & Wasti, 2005; Seiffge-Krenke et al., 2013). Eeltoodu selgitab, miks on uuringute tulemusena selgunud mõneti erinevad toimetulekuprofiilid ning ühtlasi juhib tähelepanu sellele, et

toimetulekuprofiilide uuringute tulemused ei ole üldistatavad väljaspoole seda sihtrühma ja kultuuri, mida uurimisalune valim esindab.

Kirjeldatud piirangust hoolimata on erinevate toimetulekuprofiilide uurigute tulemuste vahel siiski olulisi läbivaid ühisjooni ning tänu sellele sai välja tuua käesoleva uurimuse tulemuste sarnasusi varasemate uuringute omadega.

Toimetulekuprofiilide seos psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamisega.

Magistritöö teine uurimisküsimus oli seatud toimetulekuprofiilide ning psühholoogiliste baasvajaduste seoste kohta. Dispersioonanalüüsi ja selle järeltestide tulemused näitasid, et selline seos esineb: vältivate toimetulijate ehk ainsa selgelt düsfunktsionaalselt toimetulekuviise kasutava profiili kõik kolm psühholoogilist baasvajadust, autonoomiavajadus, kompetentsusvajadus ja seotusvajadus, olid ülejäänud toimetulekuprofiilidega võrreldes märgatavalt vähem rahuldatud. See tulemus sobib kokku nii teoreetiliste seisukohtadega kui ka varasemate empiiriliste uurimustega. Enesemääratlemise teooria (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000) kohaselt tagab baasvajaduste rahuldamine inimese optimaalse toimimise ja arengu ning seda väidet on kinnitatud ka paljude empiiriliste uuringutega (vt nt Chen et al., 2015; Slep & Vella-Brodrick, 2014); sama kehtib ka vastupidi – rahuldamata baasvajadused tingivad puudujääke inimese normaalses toimimises.

Omaette küsimus tõstatub selles osas, miks ei õnnestunud tuvastada statistiliselt olulisi erinevusi ülejäänud kolme toimetulekuprofiili (kognitiivsed, passiivsed ja sotsiaalsed toimetulijad) baasvajaduste rahuldamise määra. Antud uurimuse tulemustele toetudes võib oletada, et kõik kolm profiili ongi stressiga toimetuleku osas nõ toimivad. Profiilidevaheliste erinevuste võimalikuks põhjenduseks võiks pakkuda, et eripära väljendab isiklike eelistuste (või koguni isiksuse) erinevust – nt et kognitiivsed toimetulijad ongi paremate kognitiivsete võimete/oskustega, passiivsed toimetulijad eelistavadki töö kontekstis hoida nõ madalamat profiili, st on vähem kaasatud omal soovil ning et sotsiaalsed toimetulijad on teistest toimetulekuprofiilidest sotsiaalsemad või valdavad paremini interpersonaalseid strateegiaid. Viimase oletuse paikapidavuse kontrollimiseks aga siin töös leitud andmetest ei piisa, vaid oleks vaja täiendavaid andmeid ja analüüse toimetulekuprofiilide liikmete täiendavate omaduste (nt tajutud stressi tase, emotsionaalne enesetunne, subjektiivne heaolu tase, enesetõhusus vmt) kohta.

Töö piirangud.

Magistritöö analüüs põhineb enesekohastel küsimustikel. Enesekohased küsimustikud põhinevad vastajate subjektiivsetel hinnangutel ning seega võivad tulemused erineda objektiivsetest andmetest. Toimetulekuviiside küsimustikust oli kasutusel dispositsiooniline

versioon, mis palus meenutada oma tüüpilisi toimetulekuviise retrospektiivselt. Selliselt üles ehitatud küsimustikele on kriitikud ette heitnud sõltuvust vastaja mälust ning nentunud, et tulemused ei pruugi kajastada tegelikkust, vaid seda, mida isik mäletab ning kuidas käesolevas hetkes tõlgendab minevikusündmusi. Siiski ei peeta selliselt kogutud tulemusi seeläbi kasututeks, kui nimetatud asjaolu silmas pidada üldistuste tegemisel (Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus, 1993).

Tegemist on läbilõikeuuringuga, seega ei saa leitud tunnuste vahelisi seoseid tõlgendada põhjuslike seostena. Sõltuvate ja sõltumatute muutujate valik dispersioonanalüüsis toimus teoreetiliste eelduste baasilt ning tuvastatud seosed on statistilised. Põhjus-tagajärg seoste väljaselgitamiseks peaks teostama longitudinaalse analüüsi, kasutades näiteks uuringu „Õpetaja emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid” kõigis kolmes andmekogumislaines saadud andmeid.

Toimetulekuprofiilid tuvastati klasteranalüüsiga, mida mõned teadlased on nimetanud kohati rohkem kunstiks kui teaduseks seoses tema suure sõltuvusega uurija isikust ning seega suhtelisest subjektiivsusest (vt nt Krillo, 2010). Nimetatud hinnang tuleneb ilmselt peamiselt klasteranalüüsi kontrastist paljude teiste kvantitatiivse analüüsi meetoditega, kus uurija saab tõlgendada vaid analüüsi tulemust etteantud piirväärtustega, kuid klasteranalüüsi puhul ei ole näiteks selget meetodit „parima“ klastrite arvu tuvastamiseks – seejuures tuleb uurijal paljuski lähtuda siiski moodustunud klastrite sisulisest esinduslikkusest, mis eeldab põhjalikku taustateooria tundmist.

Töö rakenduslikkus.

Uurimuse rakenduslikkus seisneb eelkõige representatiivsel Eesti õpetajate valimil iseloomulike toimetulekuprofiilide kirjeldamises ning sellest tuleneva riskigrupi – vältivate toimetulijate – tuvastamises ja kirjeldamises. Eelnevat kinnitas omakorda dispersioonanalüüsi abil näidatud seos ebatõhusate toimetulekuviiside kasutajate psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise madala määraga. Teoreetiliste mudelite põhjal (Ntoumanis et al., 2009; Weinstein & Ryan, 2011) on psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamine eelduseks toimetulekustiilide valikule, seega võib vältiva toimetulekustiiliga õpetajate baasvajaduste parem rahuldamine töökeskkonnas aidata kaasa nende stressiga toimetuleku tõhustamisele. Antud juhul tuleb siiski rõhutada, et käesolev empiiriline uurimus tõi küll välja selge seose madalama baasvajaduste rahuldamise määra ning mittekohastuva toimetulekuprofiili vahel, ent ei selgitanud välja põhjus-tagajärg seoseid.

Käesolev magistritöö on autorile teadaolevalt esimene toimetulekuprofiile kirjeldav uurimus Eesti valimil, näidates, et klasteranalüüsi saab edukalt kasutada toimetulekuviiside uurimisel.

Soovitused edasisteks uurimusteks.

Dispositsioonilise lähenemise kohaselt stressiga toimetulekule on toimetulekuviisid suhteliselt stabiilsed ja sõltuvad valdavalt isikuomadustest. Transaktsioonilise lähenemise seisukohalt on aga toimetulekuviisid inimese ja keskkonna vahelise transaktsiooni tulemus ning seega sõltuvad paljuski konkreetsest olukorrast. Kirjeldatud lähenemiste erinevuse valguses oleks äärmiselt huvitav uurida, kas (ja kuidas) õpetajate toimetulekuviisid ja -profiilid muutuvad ajas. Sellise uurimisküsimuse püstitamist toetab ka asjaolu, et nt õpetajate stressi tase on teooria kohaselt sesoonne, sõltudes õppeaasta faasist (vt nt Kyriacou, 2001).

Käesoleva magistritöö tulemusi tasub kindlasti võrrelda teiste küsimustike (nt enesetõhusus, tajutud stress, rahulolu jne) tulemustega, mis tulid välja mahukamast uurimusest „Õpetaja emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid”, mille üheks osaks antud uurimus on.

Kokkuvõte

Pealkiri: „Õpetajate toimetulekuprofiilid ja nende seos psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamisega”.

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli analüüsida, kas õpetajate toimetulekuviisid grupeeruvad iseloomulikesse toimetulekuprofiilidesse ning uurida, kas need profiilid on seotud psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määraga. Toimetulekuprofiiliks nimetatakse läbilõiget inimese poolt rakendatavatest toimetulekuviisidest (Eisenbarth, 2012).

Psühholoogilised baasvajadused on enesemääratlemise teooria (Deci & Ryan, 2000) kohaselt autonoomiavajadus, kompetentsusvajadus ja seotusvajadus.

Õpetajate toimetulekuviisid tuvastati toimetulekuviiside küsimustikuga *Brief COPE* (Carver, 1997; eesti keelde ja kultuuri kohandanud Kallasmaa, 2010). Psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määra hinnati psühholoogiliste baasvajaduste töökohal rahuldamise skaalaga (*Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale*; Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov & Kornazheva, 2001; Ilardi, Leone, Kasser & Ryan, 1993; Kasser, Davey & Ryan, 1992; eesti keelde tõlgitud uuringu „Õpetaja emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid” läbiviijate poolt).

Tulemused näitasid, et analüüsitud 367 õpetaja toimetulekuviisid grupeerusid klasteranalüüsi tulemusel neljaks iseloomulikuks toimetulekuprofiiliks, millele anti lähtuvalt nende eripärast järgmised nimetused: vältivad toimetulijad (15%), kognitiivsed toimetulijad (29%), passiivsed toimetulijad (26%) ja sotsiaalsed toimetulijad (30%).

347 õpetaja toimetulekuprofiilide ja psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise määrade vaheliste seoste dispersioonanalüüsi tulemusena selgus, et vältivate toimetulijate profiili liikmete baasvajadused on oluliselt vähem rahuldatud kui teistel toimetulekuprofiilide liikmetel. Ülejäänud kolme toimetulekuprofiili vahel baasvajaduste rahuldamise määras statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenu.

Magistritöös on esitatud saadud tulemuste põhjal tehtud peamised järeldused, kirjeldatud uuringu piiranguid ning toodud välja soovitus edasisteks uurimusteks.

Märksõnad: toimetulek stressiga, toimetulekuprofiilid, psühholoogilised baasvajadused, õpetajad.

Summary

Title: Teachers' coping profiles and their relations to the satisfaction of psychological needs.

The aim of this thesis was to analyse whether teachers' coping strategies are prone to group into distinct and meaningful coping profiles and also analyse the relationship between these profiles and the level of satisfaction of basic psychological needs.

Coping profile refers to a unique combination and proportion of coping strategies that a person applies in stressful situations (Eisenbarth, 2012). Basic psychological needs are according to the self-determination theory (Deci & Ryan, 2000) need for autonomy, need for competence, and need for relatedness.

The teachers' coping strategies were assessed with the Brief COPE questionnaire (Carver, 1997; Estonian version: Kallasmaa, 2010). The satisfaction of basic psychological needs was assessed with the Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale (Deci, Ryan, Gagné, Leone, Usunov & Kornazheva, 2001; Ilardi, Leone, Kasser & Ryan, 1993; Kasser, Davey & Ryan, 1992).

The use of cluster-analytic methods revealed that teachers' (N=367) coping strategies grouped into four distinct and meaningful coping profiles. Identified coping profiles were assigned following labels in accordance with their specific characteristics: avoidant copers (15%), cognitive copers (29%), passive copers (26%), and social copers (30%).

The analysis of variance (one-way ANOVA, N=347) showed that avoidant copers had significantly lower scores of satisfaction of all three basic psychological needs compared to all other coping profiles. The remaining three coping profiles (cognitive copers, passive copers, and social copers) did not show any statistically significant differences in the level of the satisfaction of basic psychological needs compared to each other.

The main conclusions and limitations of the present study are provided as well as directions for future research.

Keywords: coping, coping profiles, basic psychological needs, teachers.

Tänu sõnad

Täna magistritöö juhendajat Liina Adovit, kes andis äärmiselt sisukat, delikaatset ja arendavat tagasisidet ning suutis oma oskuslikult konstruktiivse ja innustava kohalolekuga hoida mind alla andmast, hoolimata mitmetest töö valmimise ajal esinenud raskustest. Suur aitäh kõigile õpetajatele, kes hoolimata oma pingelisest tööst leidsid aega küsimustiku täitmiseks, et aidata kaasa Eesti haridusteaduse arengule. Ühtlasi tänan Talvi Kallasmaad, kes on kohandanud eesti keelde stressiga toimetuleku viise mõõtva küsimustiku *Brief COPE* ning andis lahkelt loa selle kasutamiseks ja sisukat tagasisidet magistritöö koostamisel. Lisaks soovin tänada OÜ Andmetarka sisuka ja praktilise kvantitatiivse andmeanalüüsi intensiivkoolituse eest. Mõõtmatu tänu kuulub kõigile mu lähedastele, kes on kogu magistritöö valmimise protsessi juures hindamatut tuge pakkunud.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kasutatud kirjandus

- Adov, L. (2017, 17. märts). Kes märkab ja toetab õpetajat? *Õpetajate Leht*, lk 4.
- Carver, C. S. (1997). You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 4(1), 92.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review Of Psychology*, 61(1), 679–704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., Kaap-Deeder, J., & ... Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation & Emotion*, 39(2), 216–236. doi:10.1007/s11031-014-9450-1
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 93(6), 1080–1107.
- Cortina, L. M., & Wasti, S. A. (2005). Profiles in Coping: Responses to Sexual Harassment Across Persons, Organizations, and Cultures. *Journal Of Applied Psychology*, 90(1), 182–192. doi:10.1037/0021-9010.90.1.182
- Cramer, D. (2007). *Advanced Quantitative Data Analysis*. McGraw-Hill Education. Külalastatud aadressil <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tartu-ebooks/detail.action?docID=287785>.
- Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference?. *Journal Of Personality*, 66(6), 919–946.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. doi:10.1037/a0012801
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. doi:10.1177/0146167201278002

- Doron, J., Thomas-Ollivier, V., Vachon, H., & Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality And Individual Differences*, 55(5), 515–520.
doi:10.1016/j.paid.2013.04.017
- Doron, J., Trouillet, R., Maneveau, A., Neveu, D., & Ninot, G. (2015). Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach. *Health Promotion International*, 30(1), 88.
- Eesti Teaduste Akadeemia (2002). *Eesti teadlaste eetikakoodeks*. Külastatud aadressil http://www.akadeemia.ee/_repository/file/ALUSDOKUD/Eetikakoodeks2002.pdf
- Eisenbarth, C. (2012). Coping profiles & psychological distress: A cluster analysis. *North American Journal of Psychology*, 14(3), 485–496.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(5), 844–854.
doi:10.1037/0022-3514.58.5.844
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal Of Health And Social Behavior*, 21(3), 219–239.
doi:10.2307/2136617
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(3), 466–475. doi:10.1037/0022-3514.54.3.466
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
doi:10.1037/0022-3514.50.5.992
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(3), 571–579. doi:10.1037/0022-3514.50.3.571
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). COPING: Pitfalls and Promise. *Annual Review Of Psychology*, 55(1), 745–774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality And Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.

- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal Of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, R., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789–1805.
- Kallasmaa, T., & Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality And Individual Differences*, 29(5), 881–894.
doi:10.1016/S0191-8869(99)00240-8
- Kallasmaa, T. (2010). *Eestikeelne BCOPE: selle adapteerimine eesti keelde ja kultuuri*. Avaldamata töömaterjal testi kasutajatele.
- Kaluza, G. (2000). CHANGING UNBALANCED COPING PROFILES – A PROSPECTIVE CONTROLLED INTERVENTION TRIAL IN WORKSITE HEALTH PROMOTION. *Psychology & Health*, 15(3), 423.
- Kasser, T., Davey, J., & Ryan, R. M. (1992). Motivation, dependability, and employee-supervisor discrepancies in psychiatric vocational rehabilitation settings. *Rehabilitation Psychology*, 37, 175–187.
- Kramer, U. (2010). Coping and defence mechanisms: What's the difference?– Second act. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 83(2), 207–221.
- Krillo, K. (2010). *Statistilise analüüsi teostamine Exceli ja SPSSi abil (P2EC.00.146)*. Konspekt. Külastatud aadressil
<http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/15003/Statistika.pdf?sequence=1>.
- Käesel, K. (2010). *Õpetaja stress ja läbipõlemine. Õpetaja sisemised toimetulekuressursid läbipõlemise ennetajatena*. Magistritöö, Tallinna Ülikool.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. doi:10.1080/00131910120033628
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. doi:10.1097/00006842-199305000-00002
- Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Külastatud aadressil
https://books.google.ee/books?id=i-ySQQUpr8C&printsec=frontcover&hl=et&source=gbs_ge_summary_r&cad=0
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal Of Personality*, 1(3), 141–169.

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L., & Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers In Human Behavior*, 63(1), 408–415.
- Li, L., Li, S., Wang, Y., Yi, J., Yang, Y., He, J., & Zhu, X. (2017). Coping Profiles Differentiate Psychological Adjustment in Chinese Women Newly Diagnosed With Breast Cancer. *Integrative Cancer Therapies*, 16(2), 196–204.
doi:10.1177/1534735416646854
- Mauno, S., Rantanen, M., & Tolvanen, A. (2014). Identifying Coping Profiles and Profile Differences in Role Engagement and Subjective Well-Being. *Journal of Basic & Applied Sciences*, 10, 189–204. doi:10.6000/1927-5129.2014.10.27
- Moisl, H. (2015). *Cluster analysis for corpus linguistics*. Külastatud aadressil <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tartu-ebooks/reader.action?docID=1897882&query=>
- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A Meta-Analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal Of Education*, 28(3), 458–486.
- Mugu, Ü. (2011). Tartu linna õpetajate läbipõlemise, enesetõhususe ja taustategurite seosed. Magistritöö, Tartu Ülikool.
- Nielsen, M. B., & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 55(2), 142–150. doi:10.1111/sjop.12103
- Niglas, K. (2013). *Klasteranalüüs*. Andmeanalüüsi jätkukursuse õppematerjal. Külastatud aadressil <http://www.cs.tlu.ee/~katrin/wp/oppematerjalid/>
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal Of Health Psychology*, 14(2), 249–260. doi:10.1348/135910708X349352
- Ortega, Y. M., Gomà-i-Freixanet, M., & Deu, A. F. (2016). The COPE-48: An adapted version of the COPE inventory for use in clinical settings. *Psychiatry Research*, 246808–814. doi:10.1016/j.psychres.2016.10.031
- Parker, J. D., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal Of Personality*, 6(5), 321–344.
- Parker, J. D., Endler, N. S., & Bagby, R. M. (1993). If it changes, it might be unstable: Examining the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire. *Psychological Assessment*, 5(3), 361–368. doi:10.1037/1040-3590.5.3.361

- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal Of Health And Social Behavior*, 19(1), 2–21. doi:10.2307/2136319
- Peitel, T. (2017). Õpetajate vaimse tervise ennustamine tajutud stressi ja sellega toimetuleku ning kovisioonis osalemise kaudu. Magistritöö, Tartu Ülikool.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Journal Of Behavioral Medicine*, 25(6), 551.
- Raudla, H. (2017, 25. aug). Õpetajate põud teeb koolijuhtidele muret. *Õpetajate Leht*, lk 2–3.
- Rätsep, T., Kallasmaa, T., Pulver, A., & Gross-Paju, K. (2000). Personality as a predictor of coping efforts in patients with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis (13524585)*, 6(6), 397–402.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal Of Personality*, 63(3), 397–427. doi:10.1111/1467-6494.ep9510042298
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sakk, M. (2013). Coping at School – Academic Success or/and Sustainable Coping in Future?. *Journal Of Teacher Education For Sustainability*, 15(1), 84–106.
- Sambandam, R. (2003). Cluster Analysis Gets Complicated. *Marketing Research*, 15(1), 16–21.
- Saveli, S. (2015). *Õpetajate stressi tase ja sellega seotud faktorid eri koolitüüpide võrdluses*. Magistritöö, Tartu Ülikool.
- Seiffge-Krenke, I., Persike, M., Karaman, N. G., Cok, F., Herrera, D., Rohail, I., & ... Hyeyoun, H. (2013). Stress with Parents and Peers: How Adolescents from Six Nations Cope with Relationship Stress. *Journal Of Research On Adolescence*, 23(1), 103–117.
- Sepp, J. & Tint, P. (2018, 13. apr). Juhtimise võlu ja valu. *Sirp*, lk 34–35.
- Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological Needs as Basic Motives, Not Just Experiential Requirements. *Journal Of Personality*, 77(5), 1467–1492. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00589.x
- Sideridis, G. D. (2006). Coping is not an ‘either’ ‘or’: the interaction of coping strategies in regulating affect, arousal and performance. *Stress & Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress*, 22(5), 315–327.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. doi:10.1037/0033-2909.129.2.216
- Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000). Stress and Coping Research. *American Psychologist*, 55(6), 620.
- Steele, R. G., Cushing, C. C., Bender, J. A., & Richards, M. M. (2008). Profiles and correlates of children's self-reported coping strategies using a cluster analytic approach. *Journal Of Child And Family Studies*, 17(1), 140–153. doi:10.1007/s10826-007-9153-2
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: three generations of research. *Journal Of Personality*, 64(4), 711–735.
- Tamm, M. & Tamm, E. (2017, 30. aug). 1. septembriks on õpetajatest puudus käes. Hullemad aastad on aga veel ees. *Eesti Päevaleht*. Külastatud aadressil <http://epl.delfi.ee/news/eesti/1-septembriks-on-opetajatest-puudus-kaes-hullemad-aastad-on-aga-veel-ees?id=79341954>
- Tomberg, T., Toomela, A., Pulver, A., & Tikk, A. (2005). Coping strategies, social support, life orientation and health-related quality of life following traumatic brain injury. *Brain Injury*, 19(14), 1181–1190.
- Übius, Ü., Kall, K., Loogma, K., & Ümarik, M. (2014). *Rahvusvaheline vaade õpetamisele ja õppimisele. OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS 2013 tulemused*. Tallinn: SA Innove.
- Weinstein, N. & Ryan R.M. (2011). A Self-determination Theory Approach to Understanding Stress Incursion and Responses. *Stress and Health* 27, 4–17. DOI: 10.1002/smi.136

Lisad

Lisa 1. Toimetulekuviiside küsimustiku (*Brief COPE*) alaskaalade sisemine reliaablus.

Skaala	Skaalasisene korrelatsioon*
Tähelepanu kõrvale juhtimine	0,284**
Aktiivne toimetulek	0,447**
Eitamine	0,333**
Mõnuainete kasutamine	0,720**
Emotsionaalne sotsiaalne toetus	0,604**
Instrumentaalne sotsiaalne toetus	0,719**
Tegevusetus	0,475**
Tunnete väljaelamine	0,248**
Keskendumine positiivsele	0,512**
Planeerimine	0,597**
Huumor	0,812**
Leppimine	0,526**
Religioon	0,618**
Enesesüüdistamine	0,751**

Märkus. * Spearmani astakorrelatsioonikordaja.

Märkus. ** korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,01.

Lisa 2. Psühholoogiliste baasvajaduste küsimustiku (*Basic Psychological Need Satisfaction at Work Scale*) alaskaalade sisemine reliaablus.

Skaala	Cronbachi α	Cronbachi α standardiseeritud tulemustest
Autonoomiavajadus	0,832	0,834
Kompetentsusvajadus	0,687	0,683
Seotusvajadus	0,851	0,867

Lisa 3. Toimetulekuviiside korrelatsioonimaatriks (Pearsoni korrelatsioonikordaja).

	Tähelepanu kõrvale juhtimine	Aktiivne toimetulek	Eitamine	Mõnuainete kasutamine	Emotsionaalne sotsiaalne toetus	Instrumentaalne sotsiaalne toetus	Tegevusetus	Tunnete väljaelamine	Keskendumine positiivsele	Planeerimine	Huumor	Leppimine	Religioon	Enesesüüdistamine
Tähelepanu kõrvale juhtimine	1													
Aktiivne toimetulek	,106*	1												
Eitamine	,184**	-,105*	1											
Mõnuainete kasutamine	,112*	-,185**	,248**	1										
Emotsionaalne sotsiaalne toetus	,079	,180**	,032	,023	1									
Instrumentaalne sotsiaalne toetus	,051	,292**	-,091	-,070	,641**	1								
Tegevusetus	,106*	-,367**	,318**	,295**	,010	-,085	1							
Tunnete väljaelamine	,122*	-,087	,103*	,164**	,219**	,076	,230**	1						
Keskendumine positiivsele	,187**	,319**	,097	-,102	,062	,157**	-,104*	-,093	1					
Planeerimine	,116*	,600**	-,149**	-,182**	,129*	,329**	-,330**	-,075	,334**	1				
Huumor	,167**	,167**	,044	,131*	,043	,078	-,066	,105*	,372**	,178**	1			
Leppimine	,125*	,139**	,079	,080	,092	,058	,163**	,129*	,181**	,115*	,070	1		
Religioon	,041	,178**	,055	,051	,081	,025	-,025	-,070	,187**	,183**	,160**	,081	1	
Enesesüüdistamine	,172**	-,005	,220**	,268**	,083	,008	,304**	,213**	-,021	-,003	-,041	,104*	,010	1

Märkus. * korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,05.

Märkus. ** korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,01.

Lisa 4. Klasteranalüüsi tulemusel selgunud toimetulekuprofiilide kirjeldused:
toimetulekuviiside keskmised.

Toimetulekuviis	Klaster			
	1	2	3	4
Tähelepanu kõrvale juhtimine	1,93	1,83	1,36	1,59
Aktiivne toimetulek	1,52	2,17	1,68	2,17
Eitamine	0,96	0,57	0,21	0,37
Mõnuainete kasutamine	0,76	0,20	0,13	0,19
Emotsionaalne sotsiaalne toetus	1,12	1,08	0,86	1,81
Instrumentaalne sotsiaalne toetus	1,31	1,37	1,27	2,27
Tegevusetus	1,10	0,27	0,22	0,25
Tunnete väljaelamine	1,27	0,79	0,57	0,96
Keskendumine positiivsele	1,28	1,93	1,07	1,66
Planeerimine	1,78	2,37	1,96	2,32
Huumor	1,24	1,86	0,86	1,59
Leppimine	1,63	1,72	1,06	1,48
Religioon	0,30	1,23	0,22	0,35
Enesesüüdistamine	2,00	1,22	0,77	1,15

Lisa 5. Toimetulekuprofiilide omavahelised erinevused vanuse osas Games Howell'i *post hoc* testi kohaselt.

Levene'i test näitas, et vanuste osas on toimetulekuprofiilide hajuvused erinevad:

$F(3,36)=3,056$; $p=0,028$. Seetõttu korrigeeriti ANOVA F-statistikut Welch'i statistiku abil:

$F(3,170)=9,21$; $p=0,000$ ning kasutati järeltestiks paaridevahelisel võrdlusel Games-Howell'i testi.

Võrreldavad profiilid		Keskmine erinevus	Standardhälve	Olulisus
Mittekohanevad toimetulijad	Kognitiivsed	-4,011	2,010	0,197
	Passiivsed	-5,618*	2,105	0,043
	Sotsiaalsed	2,095	2,075	0,744
Kognitiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	4,011	2,010	0,197
	Passiivsed	-1,607	1,546	0,727
	Sotsiaalsed	6,106*	1,505	0,000
Passiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	5,618*	2,105	0,043
	Kognitiivsed	1,607	1,546	0,727
	Sotsiaalsed	7,713*	1,630	0,000
Sotsiaalsed toimetulijad	Mittekohanevad	-2,095	2,075	0,744
	Kognitiivsed	-6,106*	1,505	0,000
	Passiivsed	-7,713*	1,630	0,000

Märkus. * erinevus on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,05.

Lisa 6. Toimetulekuprofiilide omavahelised erinevused staaži osas Tukey` *post hoc* testi kohaselt.

Levene`i test näitas, et staaži osas on toimetulekuprofiilide hajuvused sarnased:

$F(3,36)=0,387$; $p=0,762$. Sellest tulenevalt kasutati järeltestiks paaridevahelisel võrdlusel Tukey` testi.

Võrreldavad profiilid		Keskmine erinevus	Standardhälve	Olulisus
Mittekohanevad toimetulijad	Kognitiivsed	-4,600	2,113	0,132
	Passiivsed	-6,466*	2,150	0,015
	Sotsiaalsed	0,861	2,106	0,977
Kognitiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	4,600	2,113	0,132
	Passiivsed	-1,866	1,781	0,721
	Sotsiaalsed	5,461*	1,728	0,009
Passiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	6,466*	2,150	0,015
	Kognitiivsed	1,866	1,781	0,721
	Sotsiaalsed	7,328*	1,773	0,000
Sotsiaalsed toimetulijad	Mittekohanevad	-0,861	2,106	0,977
	Kognitiivsed	-5,461*	1,728	0,009
	Passiivsed	-7,328*	1,773	0,000

Märkus. * erinevus on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,05.

Lisa 7. Toimetulekuprofiilide omavahelised erinevused autonoomiavajaduse osas Tukey` *post hoc* testi kohaselt.

Levene`i test näitas, et autonoomiavajaduse osas on toimetulekuprofiilide hajuvused sarnased: $F(3,34)=0,918$; $p=0,433$. Sellest tulenevalt kasutati järeltestiks paaridevahelisel võrdlusel Tukey` testi.

Võrreldavad profiilid		Keskmine erinevus	Standardhälve	Olulisus
Mittekohanevad toimetulijad	Kognitiivsed	-0,72520*	0,17029	0,000
	Passiivsed	-0,69963*	0,17254	0,000
	Sotsiaalsed	-0,64309*	0,16914	0,001
Kognitiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,72520*	0,17029	0,000
	Passiivsed	0,02557	0,14489	0,998
	Sotsiaalsed	0,08211	0,14082	0,937
Passiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,69963*	0,17254	0,000
	Kognitiivsed	-0,02557	0,14489	0,998
	Sotsiaalsed	0,05653	0,14353	0,979
Sotsiaalsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,64309*	0,16914	0,001
	Kognitiivsed	-0,08211	0,14082	0,937
	Passiivsed	-0,05653	0,14353	0,979

Märkus. * erinevus on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,05.

Lisa 8. Toimetulekuprofiilide omavahelised erinevused kompetentsusvajaduse osas Tukey`*post hoc* testi kohaselt.

Levene`i test näitas, et kompetentsusvajaduse osas on toimetulekuprofiilide hajuvused sarnased: $F(3,34)=0,916$; $p=0,434$. Järeldusteks paaridevahelisel võrdlusel kasutati sellest tulenevalt Tukey` testi.

Võrreldavad profiilid		Keskmine erinevus	Standardhälve	Olulisus
Mittekohanevad toimetulijad	Kognitiivsed	-0,85525*	0,14571	0,000
	Passiivsed	-0,80043*	0,14763	0,000
	Sotsiaalsed	-0,86206*	0,14472	0,000
Kognitiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,85525*	0,14571	0,000
	Passiivsed	0,05482	0,12397	0,971
	Sotsiaalsed	-,00681	0,12049	1,000
Passiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,80043*	0,14763	0,000
	Kognitiivsed	-0,05482	0,12397	0,971
	Sotsiaalsed	-0,06163	0,12281	0,959
Sotsiaalsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,86206*	0,14472	0,000
	Kognitiivsed	0,00681	0,12049	1,000
	Passiivsed	0,06163	0,12281	0,959

Märkus. * erinevus on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,05.

Lisa 9. Toimetulekuprofiilide omavahelised erinevused seotusvajaduse osas Games-Howell'i *post hoc* testi kohaselt.

Levene'i test näitas, et seotusvajaduse osas on toimetulekuprofiilide hajuvused erinevad: $F(3,34)=3,22$; $p=0,023$. Seetõttu korrigeeriti ANOVA F-statistikut Welch'i statistiku abil: $F(3,16)=4,97$; $p=0,003$ ning kasutati järeltestiks paaridevahelisel võrdlusel Games-Howell'i testi.

Võrreldavad profiilid		Keskmine erinevus	Standardhälve	Olulisus
Mittekohanevad toimetulijad	Kognitiivsed	-0,62786*	0,19346	0,009
	Passiivsed	-0,58825*	0,19550	0,018
	Sotsiaalsed	-0,75982*	0,19744	0,001
Kognitiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,62786*	0,19346	0,009
	Passiivsed	0,03961	0,13191	0,991
	Sotsiaalsed	-0,13196	0,13478	0,762
Passiivsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,58825*	0,19550	0,018
	Kognitiivsed	-0,03961	0,13191	0,991
	Sotsiaalsed	-0,17157	0,13768	0,598
Sotsiaalsed toimetulijad	Mittekohanevad	0,75982*	0,19744	0,001
	Kognitiivsed	0,13196	0,13478	0,762
	Passiivsed	0,17157	0,13768	0,598

Märkus. * erinevus on statistiliselt oluline olulisusnivool 0,05.

Lisa 10. Baasvajaduste rahuldamise määra keskmised ja standardhälbed toimetulekuprofiilide kaupa.

Toimetulekuprofiil		Autonoomia- vajadus	Kompetentsus- vajadus	Seotus- vajadus
Mittekohanevad toimetulijad	Keskmine	3,53	3,62	3,72
	Standardhälve	1,03	0,91	1,24
Kognitiivsed toimetulijad	Keskmine	4,26	4,47	4,35
	Standardhälve	0,88	0,82	0,91
Passiivsed toimetulijad	Keskmine	4,23	4,42	4,31
	Standardhälve	0,98	0,79	0,91
Sotsiaalsed toimetulijad	Keskmine	4,17	4,48	4,48
	Standardhälve	1,11	0,92	1,01

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liisa Pedoksaar,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Õpetajate toimetulekuprofiilid ja nende seosed psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamisega”, mille juhendaja on Liina Adov
- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 30.05.2018